

2 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	184	2008							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	7,86	39,66	252,77	0,50	0,05	0,12	0,04	0,10	107,48	125,34	31,10	0,51	184,40	9,21	0,01	0,02	430	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	500	12,30	16,74	97,99	588,90	0,50	0,20	0,18	0,11	0,25	133,62	207,74	57,82	2,93	304,96	10,89	0,01	0,03									
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	6,08	3,66	72,67	4,68	0,02	0,02	0,12	0,00	13,32	18,36	9,25	0,39	152,02	1,86	0,00	0,01	67	2011							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,02	7,92	7,97	112,46	11,18	0,04	0,05	0,21	0,00	56,51	45,51	19,94	0,87	286,24	5,02	0,00	0,02	88	2011							
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛ (ВОЙ) КРУПЫ	240	18,44	12,94	30,51	311,48	1,54	0,33	0,13	0,96	0,00	50,66	253,74	48,48	2,38	419,53	8,13	0,01	0,10	203,1	2012							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМСВОИ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	780	26,85	27,54	89,92	715,89	17,40	0,52	0,25	1,29	0,00	145,18	386,01	101,27	6,04	974,72	17,25	0,01	0,14									
Полдник																											
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,86	2,09	56,30	275,17	0,00	0,10	0,04	0,00	0,04	18,41	68,48	12,75	0,82	125,29	1,45	0,02	0,01	471	2008							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПОЛОДВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008							
Итого за прием пищи:	300	8,06	2,29	84,20	390,17	2,00	0,11	0,04	0,00	0,04	25,41	72,48	16,75	1,82	125,29	1,45	0,02	0,01									
Всего за день:		47,21	46,57	271,21	1694,96	19,90	0,83	0,47	1,40	0,29	304,21	666,23	175,84	10,79	1404,97	29,59	0,04	0,18									

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	120	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	16,77	121,09	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	112,30	85,58	14,50	0,40	166,32	9,24	0,00	0,00	382	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	114,42	96,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	16,46	18,69	79,07	552,89	1,11	0,21	0,31	0,15	0,17	329,82	301,16	67,69	3,59	489,21	19,92	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛО И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,08	2,98	8,29	64,21	2,98	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,98	214,41	5,21	0,00	0,01	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,06	7,95	10,58	122,94	5,37	0,04	0,04	0,14	0,00	43,39	55,06	15,44	0,67	206,84	3,85	0,00	0,02	98	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ О'ВАРНЬЕ	150	5,63	4,50	35,94	206,95	0,00	0,07	0,02	0,02	0,07	17,75	43,52	8,06	1,02	65,52	0,79	0,01	0,01	209	2008
БЮШТЕКС РЫБЕЛНЬИЙ	90	18,71	15,47	0,39	213,68	0,04	0,36	0,11	0,00	0,00	20,04	146,11	21,57	1,48	314,22	7,76	0,00	0,05	266	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	31,85	31,33	98,27	801,35	8,39	0,58	0,24	0,16	0,07	127,51	325,14	78,20	5,73	880,65	18,73	0,01	0,11		
Полдник																				
МАНИК	100	6,48	14,67	37,13	305,89	0,04	0,05	0,09	0,09	0,34	40,34	70,35	10,25	0,71	110,47	5,66	0,00	0,02	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	6,48	14,67	51,65	363,94	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	46,08	70,35	11,47	0,71	111,33	5,66	0,00	0,02		
Итого за день:		64,79	64,69	228,99	1 718,18	9,54	0,85	0,64	0,40	0,58	503,41	696,65	157,36	10,03	1 481,19	44,31	0,02	0,14		

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	62,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,01	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	189	2008
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	200	6,57	9,67	24,36	210,05	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МСЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	16,51	12,74	101,10	583,93	5,81	0,32	0,16	0,07	0,00	283,58	354,13	98,77	5,43	301,81	10,68	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОУРЦАМИ	60	0,96	2,58	7,43	56,89	4,55	0,04	0,03	0,00	0,00	6,17	27,63	10,70	0,50	271,70	2,55	0,00	0,01	23	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,00	5,83	7,12	97,14	3,48	0,05	0,05	0,17	0,06	16,20	53,46	15,58	0,85	299,28	3,71	0,00	0,02	99	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,62	4,31	36,54	201,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	9,93	1,77	1,29	0,05	1,22	0,00	0,00	0,00	326	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90	18,98	22,66	2,07	287,83	1,11	0,06	0,14	0,24	0,00	24,02	165,70	20,91	1,66	234,35	7,21	0,02	0,13	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМСВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	31,93	35,81	96,23	836,73	9,14	0,25	0,26	0,43	0,14	74,96	299,56	66,70	4,66	886,21	14,59	0,02	0,17		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,37	10,06	18,23	194,10	0,06	0,05	0,06	0,06	0,08	166,08	102,61	11,16	0,69	51,69	0,40	0,01	0,02	204	2011
СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С САХАРОМ	150	4,50	3,75	16,50	117,00	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		
Итого за прием пищи:	300	11,87	13,81	34,73	311,10	0,06	0,05	0,06	0,06	0,08	166,08	102,61	11,16	0,69	51,69	0,40	0,01	0,02		
Итого за день:		60,31	62,36	232,06	1731,76	15,01	0,62	0,48	0,56	0,22	524,52	756,30	176,63	10,78	1239,71	25,67	0,03	0,20		

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЖНЕВОЙ КРУПЫ	200	6,42	10,39	34,19	256,53	0,50	0,10	0,13	0,06	0,14	128,31	187,60	28,41	0,78	218,89	8,57	0,01	0,03	182	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	500	13,04	19,27	91,62	592,66	0,50	0,25	0,19	0,13	0,29	154,45	266,00	55,13	3,20	339,45	10,25	0,01	0,04									
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,24	3,07	5,06	54,81	20,70	0,01	0,01	0,00	0,00	33,18	21,45	11,04	0,41	207,09	2,07	0,00	0,01	47	2011							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,77	7,20	9,31	110,15	7,16	0,03	0,05	0,21	0,05	49,28	41,06	17,50	0,82	244,36	5,28	0,00	0,02	76	2008							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,37	5,52	22,96	155,45	11,17	0,13	0,11	0,03	0,08	45,85	91,04	32,36	1,31	820,36	9,05	0,00	0,04	312	2011							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	17,94	8,85	23,44	245,77	1,42	0,11	0,21	0,10	0,61	84,84	280,20	59,69	1,60	482,56	124,41	0,02	0,52	268	2012							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМСВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	780	30,02	25,24	108,55	785,45	40,45	0,41	0,43	0,34	0,75	237,85	502,15	143,19	6,54	1 841,30	143,05	0,02	0,60									
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	13,75	11,51	11,96	209,34	0,60	0,04	0,17	0,49	0,15	117,99	149,82	22,20	0,56	143,70	2,37	0,02	0,03	154	2012							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	300	13,75	11,51	26,48	267,39	0,60	0,04	0,17	0,49	0,15	123,73	149,82	23,42	0,56	144,56	2,37	0,02	0,03									
Всего за День:		56,81	56,02	226,65	1 645,50	41,55	0,70	0,79	0,96	1,19	516,03	917,97	221,74	10,30	2 325,31	155,67	0,05	0,67									

6 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,01	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	190	2008
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	5,81	9,44	35,83	252,22	0,52	0,09	0,12	0,05	0,42	111,06	130,17	31,27	0,72	199,83	10,02	0,00	0,01	378	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	2,43	20,21	115,40	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	15,47	12,51	106,16	599,30	5,08	0,27	0,28	0,07	0,42	242,70	288,43	74,40	4,05	506,00	20,70	0,00	0,02		
Обед																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,11	5,18	4,48	69,26	1,68	0,01	0,03	0,09	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	1	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОСОВЫМИ	200	4,11	4,27	13,94	110,50	3,54	0,13	0,05	0,16	0,00	26,20	56,67	24,17	1,38	353,13	3,27	0,00	0,02	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОГУАРНЫЕ	150	5,63	4,66	35,94	208,40	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	17,77	43,56	8,06	1,02	65,55	0,79	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	14,20	15,97	11,60	245,72	1,08	0,27	0,08	0,00	0,00	13,74	124,41	21,68	1,35	269,29	5,80	0,00	0,05	284	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНДМ	200	0,06	0,01	14,14	57,97	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,35	1,90	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО КЛЕБЕА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,80	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	30,96	30,64	118,28	873,31	7,39	0,60	0,23	0,27	0,08	104,78	312,09	86,85	6,15	993,48	10,98	0,01	0,09		
Полдник																				
ОПАДЫ СО СМЕТАНОЙ	100	6,68	15,74	39,02	324,70	0,03	0,07	0,05	0,07	0,15	34,65	62,17	10,58	0,65	101,27	3,63	0,02	0,01	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	6,68	15,74	53,54	382,75	0,03	0,07	0,05	0,07	0,15	40,39	62,17	11,80	0,65	102,13	3,63	0,02	0,01		
Итого за день:		53,11	58,89	277,98	1855,36	12,50	0,94	0,56	0,41	0,35	387,87	662,89	173,05	10,86	1601,61	35,31	0,03	0,12		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг					
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	183	2011			
КАША ЖЕЛТКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,44	10,05	32,88	266,50	0,69	0,16	0,21	0,05	0,11	144,80	198,22	83,77	2,52	340,70	13,25	0,00	0,01	430	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	15,06	18,93	90,31	592,53	0,69	0,31	0,27	0,12	0,26	170,94	277,62	110,49	4,94	481,26	14,93	0,00	0,02					
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,24	3,07	5,06	54,81	20,70	0,01	0,01	0,00	0,00	33,18	21,45	11,04	0,41	207,09	2,07	0,00	0,01	47	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,77	7,20	9,31	110,15	7,16	0,03	0,05	0,21	0,06	49,28	41,06	17,50	0,82	244,36	5,28	0,00	0,02	76	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	21,21	18,56	19,17	327,18	10,37	0,47	0,18	0,03	0,00	24,68	205,59	47,65	2,68	1,007	13,37	0,00	0,09	258	2008			
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ ШИТДВНИКА	200	0,55	0,23	29,32	131,53	73,48	0,01	0,04	0,14	0,00	17,52	2,56	4,36	0,45	9,62	0,00	0,00	0,00	388	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМБВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,50	13,20	0,80	51,50	0,00	0,00	0,01		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	780	30,47	29,66	99,89	800,38	111,71	0,65	0,33	0,38	0,06	141,06	339,06	101,35	6,76	1,574	22,96	0,00	0,13					
Полдник																							
ПОПУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	282,80	0,00	0,00	0,04		2008			
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	120	4,62	7,05	32,26	211,50	0,21	0,04	0,10	0,06	0,31	55,86	96,20	21,58	0,83	150,84	6,20	0,01	0,02	195	2012			
Итого за прием пищи:	300	9,66	11,55	40,38	313,22	1,47	0,09	0,41	0,11	0,31	271,86	267,20	46,78	0,83	413,64	6,20	0,01	0,06					
Всего за день:		55,19	60,14	230,58	1706,23	113,87	1,05	1,01	0,61	0,63	583,86	883,88	258,62	12,53	2449,25	44,09	0,01	0,21					

8 ДЕНЬ

Привеи пици, наименовании гиюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,19	11,51	25,17	229,61	0,07	0,08	0,07	0,11	0,15	100,70	93,90	20,00	1,12	74,80	0,00	0,01	0,01	3	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	113	2008							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	200	3,68	3,84	15,76	112,80	0,80	0,05	0,00	0,02	0,00	116,80	103,20	18,40	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011							
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МАСЛОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	500	15,17	16,04	80,27	545,80	1,39	0,22	0,20	0,15	0,15	334,31	311,09	63,13	3,84	285,21	10,68	0,01	0,01									
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТФЕЛЯ С СЫРНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,62	3,11	4,20	47,68	2,87	0,03	0,02	0,00	0,00	6,35	17,22	7,61	0,33	165,11	1,23	0,00	0,01	22	2012							
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТФЕЛЯ	200	2,27	4,65	10,66	94,07	4,21	0,06	0,08	0,14	0,06	58,21	59,20	18,25	0,57	348,09	6,33	0,00	0,02	118	2008							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,47	2,22	38,38	207,04	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	21,65	186,88	125,97	4,41	283,79	2,29	0,00	0,01	181	2008							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	18,08	14,68	3,33	219,93	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	13,01	9,67	1,83	0,07	19,20	1,23	0,00	0,00	312	2008							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	0,30	0,34	120,00	1,10	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО КЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМСОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	780	35,29	25,21	113,85	830,18	27,10	0,74	0,62	120,15	1,74	117,26	339,09	176,96	7,34	900,79	12,20	0,00	0,05									
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,50	6,60	46,76	297,18	0,06	0,09	0,11	0,05	0,23	57,88	115,30	15,60	0,88	122,76	2,71	0,03	0,02	695	1996							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	300	12,50	6,60	61,28	355,23	0,06	0,09	0,11	0,05	0,23	63,62	115,30	16,82	0,88	123,62	2,71	0,03	0,02									
Всего за день:		62,96	49,85	255,40	1731,21	28,55	1,05	0,93	120,35	2,12	515,19	765,48	286,91	12,06	1309,62	25,59	0,04	0,08									

Привем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	4,64	0,38	37,40	170,49	4,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,00	52,00	21,20	1,25	91,40	0,00	0,00	0,01	2	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	189	2008							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	8,91	31,50	236,25	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,03	2,43	20,21	115,40	0,56	0,03	0,11	0,02	0,00	110,24	80,16	16,23	0,89	173,97	9,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	500	16,89	11,98	101,83	583,33	5,85	0,33	0,16	0,07	0,00	273,55	336,42	89,61	5,92	306,17	10,68	0,00	0,01									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛО И РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,08	2,98	8,29	64,21	2,98	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,96	214,41	5,21	0,00	0,01	113	2011							
СУП-ЛАПША С КУРОИ	200	9,37	7,82	11,97	156,83	0,51	0,03	0,01	0,17	0,00	21,84	21,87	8,18	0,47	51,28	0,90	0,00	0,01	2011	2011							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,37	5,52	22,96	155,45	11,17	0,13	0,11	0,03	0,08	45,85	91,04	32,36	1,31	820,36	9,05	0,00	0,04	298	2012							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,53	8,72	7,64	142,85	7,22	0,16	0,06	0,01	0,05	27,22	78,12	17,07	1,08	209,37	4,18	0,00	0,03	349	2011							
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОПЕКУТКОВ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	780	28,05	25,64	98,64	738,61	21,88	0,46	0,26	0,21	0,13	147,40	288,88	96,12	6,22	1402,35	21,58	0,00	0,10									
Полдник																											
ЛАПШЕНИК С ТВОРОГОМ	100	8,85	7,33	21,24	187,72	0,07	0,04	0,09	0,03	0,11	55,64	87,52	11,70	0,71	77,54	1,16	0,01	0,02	212	2012							
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	20,64	87,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,10	26,28	20,70	0,58	344,33	0,00	0,00	0,01	349	2011							
Итого за прием пищи:	300	9,86	7,39	41,88	275,69	0,39	0,06	0,12	0,15	0,11	92,74	113,80	32,40	1,29	421,87	1,16	0,01	0,03									
Всего за день:		54,80	45,01	242,35	1597,63	28,12	0,85	0,54	0,43	0,24	513,79	739,10	217,13	13,43	2130,39	33,42	0,01	0,14									

10 день

Прям пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг									
Завтрак																																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6,90	3,32	30,11	178,49	0,07	0,10	0,06	0,03	0,00	101,80	100,40	23,30	1,30	88,20	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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	189	2008				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕ" ЖИДКАЯ	200	6,57	9,67	24,36	210,05	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	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	0,00	382	2011				
КАУСО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	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	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	500	19,21	16,26	91,60	590,73	1,88	0,31	0,19	0,10	0,00	369,39	410,22	109,33	5,95	334,29	10,68	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	6,08	3,65	72,59	4,67	0,02	0,02	0,12	0,00	13,31	18,31	9,23	0,39	151,45	1,85	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	0,00	67	2011		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,82	7,96	9,89	119,48	3,36	0,05	0,05	0,26	0,00	35,39	50,77	17,21	0,64	262,38	4,22	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	0,00	0,00	91	2008	
ПЛОВ	240	22,28	27,76	47,52	527,85	1,58	0,40	0,15	0,96	0,00	36,63	243,90	64,50	2,47	467,16	10,28	0,01	0,11	0,11	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	266	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	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	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМСВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	29,16	42,23	104,13	913,49	9,61	0,57	0,26	1,34	0,00	103,87	363,98	109,16	5,10	980,65	17,47	0,01	0,01	0,01	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		
Полдник																																			
МАННИК	100	6,48	14,67	37,13	305,89	0,04	0,06	0,09	0,09	0,00	40,34	70,35	10,25	0,71	110,47	5,66	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	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	6,48	14,67	51,65	363,94	0,04	0,06	0,09	0,09	0,00	46,08	70,35	11,47	0,71	111,33	5,66	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:		54,85	73,16	247,38	1868,16	11,53	0,94	0,54	1,53	0,34	519,34	944,55	229,96	11,76	1406,27	33,81	0,02	0,02	0,02	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	0,00	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Итого за весь период	570,56	573,86	2 453,66	17 315,69	291,11	8,81	6,60	127,44	6,11	4 998,63	7 899,33	2 162,21	117,28	16 699,71	451,68	0,29	2,04							
Среднее значение за период	57,06	57,39	245,37	1 731,57	29,11	0,88	0,66	12,74	0,61	499,86	789,93	216,22	11,73	1 669,97	45,17	0,03	0,20							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	29,8	57,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Дети 1-4 класс 1 смена	500	774	300