

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,89	6,77	15,42	151,40	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	181,70	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2011
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,47	20,68	2,16	240,81	0,17	0,05	0,36	0,28	2,06	78,94	173,03	12,98	1,98	168,70	19,97	0,02	0,04	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	379	2011
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	23,96	30,74	59,15	611,28	0,83	0,18	0,56	0,36	2,06	378,95	405,62	52,81	3,48	422,21	28,97	0,02	0,05		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,24	5,89	18,28	151,40	4,60	0,08	0,06	0,21	0,05	24,57	76,99	22,34	1,30	403,78	4,94	0,00	0,03	101	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,06	11,87	7,59	169,42	0,80	0,04	0,05	0,00	0,00	11,73	77,06	11,44	1,32	174,74	3,84	0,00	0,02	278	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	30	0,61	1,85	2,14	27,73	0,08	0,01	0,02	0,01	0,03	17,02	12,51	2,10	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	326	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	960	24,37	25,40	138,96	885,34	20,48	0,34	0,22	0,26	0,08	119,08	333,67	96,96	9,03	1 197,12	15,40	0,00	0,07		
Всего за день:		48,33	56,14	198,11	1 496,62	21,31	0,52	0,78	0,62	2,14	498,03	739,29	149,77	12,51	1 619,33	44,37	0,02	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,00	4,00	12,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,11	9,37	39,59	275,88	0,48	0,18	0,12	0,04	0,10	113,18	171,30	47,76	1,43	240,33	10,57	0,00	0,01	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	382	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	615	20,16	26,37	98,74	722,27	2,05	0,32	0,50	0,17	0,10	416,20	447,38	103,45	2,90	703,42	19,57	0,00	0,04			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58	0,04	0,03	0,12	0,00	9,84	18,28	14,06	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,59	9,24	8,86	141,91	12,01	0,06	0,07	0,24	0,08	49,13	75,42	24,05	1,36	377,85	6,14	0,00	0,03	84	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,33	16,63	18,76	300,08	24,95	0,09	0,18	0,09	0,21	71,76	191,57	45,18	3,45	649,50	12,28	0,00	0,06	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	880	30,77	27,04	106,06	798,28	69,26	0,34	0,38	0,48	0,29	166,59	369,48	147,06	8,10	1 741,18	21,64	0,00	0,10			
Всего за день:		50,93	53,41	204,80	1 520,55	71,31	0,66	0,88	0,65	0,39	582,79	816,86	250,51	11,00	2 444,60	41,21	0,00	0,14			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,85	15,07	20,20	291,23	0,32	0,06	0,22	0,09	0,19	162,33	201,24	25,01	0,79	172,33	3,67	0,02	0,03	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00		2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	597	26,22	21,55	78,84	621,99	9,07	0,15	0,34	0,14	0,19	346,57	341,09	59,99	4,92	493,50	5,17	0,02	0,06			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58	0,04	0,03	0,12	0,00	9,84	18,28	14,06	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,66	9,08	12,92	157,02	8,76	0,05	0,08	0,23	0,00	52,44	80,18	29,03	1,69	440,43	7,77	0,00	0,03	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	13,82	0,16	0,14	0,04	0,10	51,67	113,11	39,03	1,61	1 015,52	11,30	0,00	0,05	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,36	7,07	9,15	133,88	0,17	0,07	0,07	0,01	0,00	44,33	131,72	30,48	1,24	233,64	64,05	0,01	0,26	234	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	1080	24,59	23,95	127,27	827,93	44,33	0,45	0,37	0,40	0,10	200,74	419,90	143,18	9,91	2 056,46	85,65	0,01	0,35			
Всего за день:		50,81	45,50	206,11	1 449,92	53,40	0,60	0,71	0,54	0,29	547,31	760,99	203,17	14,83	2 549,96	90,82	0,03	0,41			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	5,73	21,33	160,57	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	379	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	655	20,43	17,61	74,32	545,33	2,05	0,20	0,62	0,18	0,92	424,34	408,15	63,91	2,17	653,04	28,60	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,56	5,62	20,52	147,49	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	60,96	86,67	28,29	1,03	601,60	8,55	0,00	0,03	118	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	20,20	27,40	38,80	483,00	1,00	0,08	0,00	0,72	0,00	28,00	245,00	57,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	266	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008
Хлеб витаминизированный	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		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	910	31,35	39,13	144,00	1 058,24	40,82	0,35	0,24	0,92	0,08	169,40	440,59	162,31	7,43	1 283,60	12,73	0,00	0,05		
Всего за день:		51,78	56,74	218,32	1 603,57	42,87	0,55	0,86	1,10	1,00	593,74	848,74	226,22	9,60	1 936,64	41,33	0,01	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,02	16,45	21,76	327,54	0,22	0,06	0,25	0,10	0,29	165,65	223,09	23,75	0,71	155,99	1,85	0,03	0,03	217	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	590	26,02	18,51	76,92	586,34	20,22	0,16	0,30	0,11	0,29	210,25	279,09	48,95	6,51	748,79	5,85	0,03	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,07	10,27	16,75	184,45	6,71	0,09	0,09	0,21	0,00	60,48	104,86	30,70	1,64	561,88	6,74	0,00	0,04	96	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,94	17,81	14,94	283,53	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	17,34	154,56	24,72	2,51	290,96	5,33	0,00	0,04	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	1060	32,26	39,05	136,02	1 027,76	38,27	0,43	0,37	0,28	0,08	200,35	444,88	128,32	10,81	1 949,25	24,03	0,00	0,13			
Всего за день:		58,28	57,56	212,94	1 614,10	58,49	0,59	0,67	0,39	0,37	410,60	723,97	177,27	17,32	2 698,04	29,88	0,03	0,18			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,80	10,73	31,78	255,55	0,50	0,17	0,14	0,04	0,10	127,23	196,85	61,12	1,67	281,41	11,15	0,00	0,02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	379	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	600	22,22	22,98	92,21	672,91	2,01	0,31	0,52	0,14	0,10	531,09	514,24	110,05	2,77	697,32	20,15	0,00	0,06		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,57	9,58	19,07	201,28	4,61	0,18	0,10	0,23	0,08	44,54	112,59	36,65	2,35	545,09	6,66	0,00	0,04	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	16,55	54,87	10,01	1,26	84,36	1,02	0,02	0,01	209	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,40	23,20	12,24	315,12	0,00	0,07	0,10	0,04	0,14	13,55	144,62	23,20	2,71	273,16	5,76	0,00	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008
Хлеб витаминизированный	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		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	995	36,77	39,84	143,97	1 085,71	26,31	0,50	0,33	0,32	0,32	134,54	408,59	109,40	11,21	1 440,92	19,34	0,02	0,11		
Всего за день:		58,99	62,82	236,18	1 758,62	28,32	0,81	0,85	0,46	0,42	665,63	922,83	219,45	13,98	2 138,24	39,49	0,02	0,17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,63	4,66	35,94	208,40	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	12,80	42,54	7,76	0,98	65,42	0,79	0,01	0,01	209	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	9,56	10,68	8,96	170,12	0,00	0,04	0,06	0,00	0,00	11,73	93,01	14,91	1,51	174,61	3,20	0,00	0,02	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	605	18,99	17,05	95,91	613,82	7,50	0,18	0,14	0,02	0,08	65,63	193,55	49,87	6,89	509,33	5,49	0,01	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,16	11,29	18,37	216,36	9,20	0,11	0,13	0,23	0,06	44,40	136,99	36,99	2,17	779,14	10,47	0,00	0,06	104	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	31,32	28,61	25,01	482,36	0,64	0,24	0,31	0,15	0,61	85,82	333,66	54,32	1,54	544,79	71,62	0,06	0,52	268	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008
Хлеб витаминизированный	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		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	910	47,46	40,68	119,20	1 035,11	23,54	0,49	0,51	0,39	0,67	183,53	561,78	128,05	9,00	1 556,11	85,39	0,06	0,60		
Всего за день:		66,45	57,73	215,11	1 648,93	31,04	0,67	0,65	0,41	0,75	249,16	755,33	177,92	15,89	2 065,44	90,88	0,07	0,65		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	382	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	10,15	6,25	96,68	490,62	30,52	0,18	0,24	0,08	0,00	151,02	188,58	124,69	4,67	1 218,09	11,00	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,07	10,27	16,75	184,45	6,71	0,09	0,09	0,21	0,00	60,48	104,86	30,70	1,64	561,88	6,74	0,00	0,04	96	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	15,55	54,67	9,95	1,26	84,34	1,02	0,02	0,01	209	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,48	25,71	0,32	334,03	1,20	0,08	0,18	0,10	0,00	25,16	216,60	24,03	2,14	286,45	8,76	0,03	0,17	307	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	1110	45,90	47,85	146,90	1 205,35	33,83	0,41	0,39	0,38	0,10	187,63	471,05	107,70	10,64	1 266,67	20,70	0,05	0,24			
Всего за день:		56,05	54,10	243,58	1 695,97	64,35	0,59	0,63	0,46	0,10	338,65	659,63	232,39	15,31	2 484,76	31,70	0,05	0,25			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,47	20,68	2,16	240,81	0,17	0,05	0,36	0,28	2,06	78,94	173,03	12,98	1,98	168,70	19,97	0,02	0,04	223	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	379	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	510	18,38	25,54	63,94	564,13	15,69	0,18	0,51	0,31	2,06	221,95	303,42	49,21	6,08	792,11	31,97	0,02	0,06			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,39	5,97	20,16	160,27	6,60	0,10	0,08	0,20	0,00	31,08	88,63	27,14	1,52	541,71	6,14	0,00	0,04	103	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ГУЛЯШ	50/50	14,85	16,19	3,42	218,80	0,98	0,04	0,09	0,01	0,00	9,90	128,39	17,04	1,89	306,70	6,32	0,00	0,04	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	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	9,01			
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		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	1010	35,77	29,81	137,68	963,69	16,56	0,49	0,24	0,25	0,00	113,35	517,57	217,85	13,19	1 081,63	15,07	0,00	0,10			
Всего за день:		54,15	55,35	201,62	1 527,82	32,25	0,67	0,75	0,56	2,06	335,30	820,99	267,06	19,27	1 873,74	47,04	0,02	0,16			

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		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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,61	8,58	36,82	247,70	0,50	0,05	0,12	0,04	0,10	107,05	127,93	30,63	0,50	183,34	9,19	0,01	0,02	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	382	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	19,21	20,11	113,20	715,99	16,02	0,19	0,32	0,16	0,10	414,07	391,51	133,65	2,87	949,43	18,19	0,01	0,02			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,59	9,24	8,86	141,91	12,01	0,06	0,07	0,24	0,08	49,13	75,42	24,05	1,36	377,85	6,14	0,00	0,03	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	150,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
Итого за прием пищи:	810	28,87	30,48	99,47	792,65	39,64	0,40	0,24	0,35	0,16	131,51	378,82	108,93	7,03	1 446,76	17,42	0,00	0,07			
Всего за день:		48,08	50,59	212,67	1 508,64	55,66	0,59	0,56	0,51	0,26	545,58	770,33	242,58	9,90	2 396,19	35,61	0,01	0,09			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,63	17,29	32,18	383,21	0,32	0,06	0,32	0,10	0,20	229,87	276,14	34,18	0,99	241,66	2,85	0,03	0,04	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	587	30,29	21,59	73,30	620,21	2,34	0,14	0,55	0,13	0,20	400,76	425,99	61,46	1,82	485,83	2,85	0,03	0,07			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,66	9,08	12,92	157,02	8,76	0,05	0,08	0,23	0,00	52,44	80,18	29,03	1,69	440,43	7,77	0,00	0,03	82	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	19,14	6,94	4,07	155,57	0,24	0,11	0,11	0,01	0,00	50,80	265,30	60,66	0,97	511,50	180,09	0,02	0,76	233	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	860	33,49	21,50	119,58	808,77	19,00	0,33	0,26	0,28	0,00	159,70	498,09	146,27	7,33	1 392,93	190,98	0,02	0,81			
Всего за день:		63,78	43,09	192,88	1 428,98	21,34	0,47	0,81	0,41	0,20	560,46	924,08	207,73	9,15	1 878,76	193,83	0,05	0,88			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	5,73	21,33	160,57	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	379	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	680	17,53	14,93	84,13	545,19	8,67	0,19	0,46	0,15	0,92	302,84	313,40	64,41	5,17	703,04	30,10	0,01	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,56	5,62	20,52	147,49	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	60,96	86,67	28,29	1,03	601,60	8,55	0,00	0,03	118	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	20,20	27,40	38,80	483,00	1,00	0,08	0,00	0,72	0,00	28,00	245,00	57,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	266	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	1010	30,85	38,83	142,80	1 048,24	34,82	0,33	0,19	0,89	0,08	175,40	426,59	128,31	9,63	935,60	12,73	0,00	0,05			
Всего за день:		48,38	53,76	226,93	1 593,43	43,49	0,52	0,65	1,04	1,00	478,24	739,99	192,72	14,80	1 638,64	42,83	0,01	0,09			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,06	16,47	21,76	327,87	0,22	0,06	0,25	0,10	0,29	165,92	223,45	23,78	0,71	156,21	1,85	0,03	0,03	217	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	540	27,51	18,48	88,82	636,67	15,22	0,16	0,34	0,14	0,29	190,52	299,45	95,98	3,01	715,01	1,85	0,03	0,03			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,07	10,27	16,75	184,45	6,71	0,09	0,09	0,21	0,00	60,48	104,86	30,70	1,64	561,88	6,74	0,00	0,04	96	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,70	5,64	19,93	152,15	42,54	0,07	0,09	0,13	0,10	111,84	77,53	38,34	2,36	492,86	7,79	0,00	0,03	346	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,40	23,20	12,24	315,12	0,00	0,07	0,10	0,04	0,14	13,55	144,62	23,20	2,71	273,16	5,76	0,00	0,03	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
Итого за прием пищи:	860	30,16	39,64	104,46	898,87	54,23	0,35	0,35	0,39	0,24	225,78	410,54	121,79	9,08	1 561,12	22,90	0,00	0,12			
Всего за день:		57,67	58,12	193,28	1 535,54	69,45	0,51	0,69	0,53	0,53	416,30	709,99	217,77	12,09	2 276,13	24,75	0,03	0,15			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,66	2,51	3,73	40,72	1,45	0,01	0,02	0,10	0,05	7,38	9,19	5,41	0,23	76,86	0,89	0,00	0,00	348	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,50	7,70	6,30	125,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	75,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	382	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	490	23,45	21,98	93,67	668,81	1,97	0,33	0,14	0,15	0,05	150,86	408,79	186,22	7,11	320,95	9,89	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,66	9,08	12,92	157,02	8,76	0,05	0,08	0,23	0,00	52,44	80,18	29,03	1,69	440,43	7,77	0,00	0,03	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	150,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	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		2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	860	28,79	30,62	111,42	842,71	33,84	0,39	0,25	0,27	0,08	143,79	381,53	111,87	9,06	1 641,76	20,05	0,00	0,08			
Всего за день:		52,24	52,60	205,09	1 511,52	35,81	0,72	0,39	0,42	0,13	294,65	790,32	298,09	16,17	1 962,71	29,94	0,00	0,08			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,89	6,77	15,42	151,40	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	181,70	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2011
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,47	20,68	2,16	240,81	0,17	0,05	0,36	0,28	2,06	78,94	173,03	12,98	1,98	168,70	19,97	0,02	0,04	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	379	2011
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	24,36	31,14	68,95	658,28	10,83	0,21	0,58	0,37	2,06	394,95	416,62	60,81	5,68	700,21	30,97	0,02	0,06		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,24	5,89	18,28	151,40	4,60	0,08	0,06	0,21	0,05	24,57	76,99	22,34	1,30	403,78	4,94	0,00	0,03	101	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,06	11,87	7,59	169,42	0,80	0,04	0,05	0,00	0,00	11,73	77,06	11,44	1,32	174,74	3,84	0,00	0,02	278	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) №326	30	0,61	1,85	2,14	27,73	0,08	0,01	0,02	0,01	0,03	17,02	12,51	2,10	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	326	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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:	810	23,77	24,80	124,26	814,84	5,48	0,29	0,19	0,25	0,08	95,08	317,17	84,96	5,73	780,12	12,40	0,00	0,05		
Всего за день:		48,13	55,94	193,21	1 473,12	16,31	0,50	0,77	0,62	2,14	490,03	733,79	145,77	11,41	1 480,33	43,37	0,02	0,11		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 025,80	1 018,51	4 022,01	29 541,36	853,99	11,47	12,70	10,36	12,30	8 649,47	14 833,56	4 172,36	264,00	38 468,14	1 004,91	0,41	4,24
Среднее значение за период	51,29	50,93	201,10	1 477,07	42,70	0,57	0,64	0,52	0,62	432,47	741,68	208,62	13,20	1 923,41	50,25	0,02	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	31.0	55.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь	579	946