

1 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	8,1	12,8	34,8	285,9	0,2	0,3	0,1	1,9	89,2	70,1	200,4	2,0	413	2011
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,02	2,93	37,11	196,7	0,08	0	0,02	1,12	11,16	6,98	40,46	0,56	464	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	550	17,32	18,43	105,21	657,4	0,32	1,3	0,13	3,42	224,96	94,88	348,26	4,36		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,1	0	0	1,4	10,9	8,8	48,7	1,1	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	940	42,4	31,9	133,6	940,5	0,51	27,6	0,2	6,9	90,9	78,1	223,2	5,3		
Всего за день:		59,72	50,33	238,81	1597,9	0,83	28,9	0,33	10,32	315,86	172,98	571,46	9,66		

2 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,1	11,7	49,6	331,2	0	0,6	0,1	0,4	129,5	37,5	157,3	0,6	174	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,7	14,5	12,4	207,1	0	0,1	0,2	0,3	183,0	15,5	124,2	0,7	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	555	16,8	27,0	97,0	696,8	0	0,7	0,3	1,1	333,3	65,6	320,1	3,1		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,6	9,0	107,2	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100/30	10,2	19,4	12,9	271,5	0	1,2	0	4,3	15,7	23,0	130,4	1,0	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	910	26,4	33,3	118,0	889,6	0,41	40,2	0,4	13,4	119,3	228,7	463,6	10,5		
Всего за день:		43,2	60,3	215,0	1586,4	0,41	40,9	0,7	14,5	452,6	294,3	783,7	13,6		

3 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	14,7	24,7	2,6	290,3	0,1	0,1	0,3	5,2	101,7	16,8	221,0	2,4	214	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	1,5	39,4	196,8	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434	2011
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	570	25,5	28,3	70,7	655,7	0,2	2,4	0,3	5,6	311,6	56,8	433,5	4,6		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	9,9	16,7	166,8	0,1	6,7	0,2	3,8	32,7	25,6	69,6	1,1	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,6	14,5	186,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,8	1,4	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	930	25,7	34,0	128,3	923,7	0,61	41,1	0,28	10,2	147,7	139,0	444,7	8,4		
Всего за день:		51,2	62,3	199,0	1579,4	0,81	43,5	0,58	15,8	459,3	195,8	878,2	13,0		

4 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	11,5	13,4	47,7	355,0	0,3	0,6	0,1	4,4	143,1	127,2	259,2	4,1	173	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	7,7	29,8	203,4	0,1	0	0	3,1	7,7	5,7	31,1	0,3	424	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	550	21,3	24,5	113,4	756,1	0,4	1,1	0,1	7,9	268,1	156,1	403,1	5,7		
Обед															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,7	13,7	134,0	0	8,8	0,2	2,7	50,8	25,1	52,4	1,2	76	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	16,8	15,2	286,4	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	985	28,9	29,8	131,4	918,0	0,12	33,3	0,31	4,8	131,5	111,4	273,1	5,7		
Всего за день:		50,2	54,3	244,8	1674,1	0,52	34,4	0,41	12,7	399,6	267,5	676,2	11,4		

5 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	51,2	326,1	0,2	0,6	0	1,7	145,9	61,7	220,9	1,8	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,6	8,6	25,7	188,8	0	6	0,1	0,2	11,4	12,3	31,0	0,7	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	550	18,9	20,6	120,5	742,1	0,24	7,6	0,11	2,3	285,7	94,4	372,3	4,5		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	15,4	36,5	41,8	561,5	0,4	19,3	0	5,4	35,0	71,7	252,4	3,6	299	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	840	28,5	40,4	112,3	935,3	0,61	67,5	0,3	7,1	113,0	124,4	363,4	6,5		
Всего за день:		47,4	61,0	232,8	1677,4	0,85	75,1	0,41	9,4	398,7	218,8	735,7	11,0		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	10,8	14,7	43,1	347,2	0,2	0,6	0,1	2,2	162,2	78,0	278,5	2,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,0	4,2	29,0	168,9	0,1	0	0	1,5	9,4	6,6	35,4	0,5	471	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	550	17,6	19,3	105,3	663,0	0,4	0,6	0,1	4,6	192,2	98,4	356,9	5,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	6,6	11,3	116,9	0,1	8,5	0,2	2,4	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,2	30,2	42,3	537,6	0,1	2,4	0,4	4,6	31,9	53,1	260,3	2,6	291	2011
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306	0,08	11	0,22	4,4	37	37	188	12	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	1000	47,9	51,0	127,2	1165,7	0,29	35,9	0,82	12,4	141,0	140,3	578,8	17,8		
Всего за день:		65,5	70,3	232,5	1828,7	0,69	36,5	0,92	17,0	333,2	238,7	935,7	23,1		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/20/10	10,9	17,2	40,3	359,5	0,1	0	0,2	1,6	161,1	14,1	128	1,3	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/20/7	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	567	21,2	23,1	89,4	650,5	0,23	1,2	0,3	2,7	212,1	37,6	269,0	5,1		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	19,7	9,6	264,0	0,1	0,7	0	3,0	16,2	23,9	134,2	1,9	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	925	31,6	30,0	137,0	941,1	0,61	29,1	0,2	11,1	100,9	222,2	482,3	12,2		
Всего за день:		52,8	53,1	226,4	1591,6	0,84	30,3	0,5	13,8	313,0	259,8	751,3	17,3		

8 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250/10	7,8	13,4	33,5	284,7	0,2	1	0,2	0,6	199,8	36,5	180,1	0,7	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,6	13,0	12,4	188,9	0	0,1	0,1	0,2	139,0	13,8	99,2	0,7	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	550	17,7	28,5	87,1	673,8	0,22	2,1	0,31	1,2	407,2	63,7	354,7	3,4		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,4	10,8	13,1	185,8	0	8,4	0,2	2,5	51,7	31,0	110,6	2,1	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	3,7	46,5	30,9	183,6	2,3	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	178	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	36,52	37,18	119,86	971,2	0,48	63,1	0,55	8,84	204,4	141,9	489,8	10,92		
Всего за день:		54,22	65,68	206,96	1645,0	0,70	65,2	0,86	10,04	611,6	205,6	844,5	14,32		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	31,7	22,7	19,8	414,9	0,1	0,3	0,1	3,2	235,1	34,1	317,5	1,0	219	2011
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	565	39,9	27,9	67,2	702,1	0,14	2,2	0,11	3,6	513,5	72,0	556,7	3,0		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	35,2	32,5	77,1	2,0	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,6	6,7	9,5	151,0	0,1	0,3	0	0,3	57,0	45,4	194,9	0,9	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10	4,5	8,7	46,7	281,9	0,1	0	0,1	0,5	11,6	29,6	90,3	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	1020	31,7	21,8	153,8	938,6	0,82	52,9	0,31	7,4	199,2	169,3	512,7	7,7		
Всего за день:		71,6	49,7	221,0	1640,7	0,96	55,1	0,42	11,0	712,7	241,3	1069,4	10,7		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,8	37,0	281,8	0,2	0,6	0,1	1,2	143,8	21,3	122,7	0,5	189	2008
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	7,88	7,98	44,46	280,14	0,12	0,96	0,01	2,74	105,43	20,57	121,96	1,29	444	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	590	16,98	19,98	106,16	668,04	0,32	1,56	0,11	4,34	266,23	51,87	270,26	3,39		
Обед															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,5	11,3	125,5	0,1	8,5	0,2	2,8	36,9	21,8	51,3	1,0	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	16,0	17,7	14,3	277,3	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,6	2,3	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	900	30,72	40,24	108,84	923,8	0,34	39,9	0,64	14,66	150,9	138,0	414,2	9,1		
Всего за день:		47,70	60,22	215,00	1591,84	0,66	41,46	0,75	19,00	417,13	189,87	684,46	12,49		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	551,6	600,0	2267,1	16698,9	7,5	451,7	6,0	135,5	4502,9	2354,8	8131,0	138,6
Среднее значение за период	55,16	60,00	226,71	1669,89	0,75	45,17	0,60	13,55	450,29	235,48	813,10	13,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,21	32,34	54,45									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет лето	560	945