

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	200/10	6,5	11,9	27,8	243,1	0,2	0,2	0,1	1,6	71,7	55,9	160,4	1,5	413	2011
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,8	4,7	40,3	226,9	0,1	0	0	1,7	13,0	8,6	46,6	0,6	464	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	24,4	142,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	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
Итого за прием пищи:	500	17,5	20,0	101,0	652,9	0,3	0,7	0,1	3,7	199,8	95,8	320,0	3,8		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,32	8,56	15,28	109,76	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90/50	19	19,4	14,5	281,9	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	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	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:	790	38,32	33,16	106,78	784,26	0,07	19	0,03	1,8	41,0	28,8	100,4	2,6		
Всего за день:		55,82	53,16	207,78	1437,16	0,37	19,7	0,13	5,5	240,8	124,6	420,4	6,4		

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	200/10	5,7	11,0	40,1	280,7	0	0,5	0,1	0,4	103,7	29,8	126,2	0,5	174	2011
БУТЕРБРОД С 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
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
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:	500	14,1	24,4	85,7	616,5	0,1	0,6	0,2	1,5	263,3	57,4	268,4	3,6		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,8	7,5	84,9	0	9,9	0,2	0,2	41,0	17,0	38,8	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	9,2	17,4	11,6	244,3	0	1,1	0	3,9	14,1	20,7	117,4	1,0	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	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	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
Итого за прием пищи:	800	19,5	27,6	114,0	793,6	0,14	28,0	0,33	6,0	93,3	93,9	305,4	6,0		
Всего за день:			33,6	52,0	199,7	1410,1	0,24	28,6	0,53	7,5	356,6	151,3	573,8	9,6	

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	23,9	2,6	284,6	0,1	0,2	0,3	5,2	101,3	16,8	221,0	2,4	214	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	28,0	140,7	0,1	0,1	0	0	28,6	8,4	47,6	0,4	434	2011
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		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
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
Итого за прием пищи:	550	23,8	27,0	59,3	593,9	0,2	2,4	0,3	5,6	299,6	53,5	414,5	4,5		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	5,8	13,5	116,2	0,1	5,4	0,2	2,0	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	3,2	8,4	14,4	157,3	0,15	0	0,07	3,98	45,2	28,93	159,1	1,45	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150,00	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		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:	835	14,85	24,75	119,65	783,70	0,60	32,2	0,35	8,63	158,7	109,23	384,7	7,65		
Всего за день:		38,65	51,75	178,95	1377,60	0,80	34,6	0,65	14,23	458,3	162,73	799,2	12,15		

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	200/10	9,1	12,3	38,2	298,6	0,2	0,5	0,1	3,5	114,5	101,7	207,6	3,3	173	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	7,7	29,8	203,6	0,1	0	0	3,1	7,7	5,6	31,0	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	30	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:	490	18,7	23,0	102,1	688,3	0,4	1,0	0,1	7,5	239,3	131,7	355,8	5,5		
Обед															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,2	14,4	264,9	0	0,6	0,1	0,2	39,4	27,2	163,4	1,9	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		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:	815	25,6	29,6	111,7	816,9	0,04	22,0	0,36	4,1	138,2	111,8	368,9	6,8		
Всего за день:		44,3	52,6	213,8	1505,2	0,44	23,0	0,46	11,6	377,5	243,5	724,7	12,3		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	8,5	12,0	41,0	304,7	0,2	0,5	0,1	1,5	117,4	49,3	177,6	1,5	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	4,4	29,3	165,6	0	8	0	0,1	11,9	13,0	30,9	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	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:	495	15,9	19,2	107,8	665,5	0,34	9,5	0,11	2,3	255,7	82,0	324,6	4,4		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,9	34,2	33,5	361,5	0,6	15,4	0	4,2	28,3	59,3	234,2	3,1	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	1,3	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
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	720	25,7	37,4	97,6	694,3	0,71	54,5	0,2	5,9	92,4	101,6	331,0	6,1		
Всего за день:		41,6	56,6	205,4	1359,8	1,05	64,0	0,31	8,2	348,1	183,6	655,6	10,5		

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	200/10	8,6	13,4	34,5	292,2	0,2	0,5	0,1	1,8	129,9	62,2	223,0	1,9	184	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0	0,02	0,5	9	5,5	32	0,4	471	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
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:	500	15,0	16,8	94,9	591,1	0,37	0,5	0,12	3,2	159,5	81,5	298,0	4,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	26,4	33,8	460,3	0,1	2,1	0,3	3,7	27,5	44,7	228,8	2,2	291	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,6	9,4	9	112	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008
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	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
Итого за прием пищи:	730	28,2	36,5	96,2	812,7	0,21	12,1	0,3	5,2	57,1	71,3	308,6	4,8		
Всего за день:		43,2	53,3	191,1	1403,8	0,58	12,6	0,42	8,4	216,6	152,8	606,6	9,5		

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	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,9	14,6	40,3	335,6	0,1	0	0,2	1,5	160,7	14,1	127,5	1,3	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	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
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	200/20/7	0,3	0	20,1	82,5	0	1,2	0	0	16,2	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	507	19,1	19,5	79,2	569,3	0,13	1,2	0,3	2,5	207,1	36,5	248,4	4,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	0,5	19,2	18,7	46,1	0,9	100	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/30	12,7	17,6	10,3	243,8	0,1	1,2	0,1	2,3	17,9	24,0	124,9	1,9	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	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	20	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		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:	815	22,7	25,2	121,2	799,2	0,34	28,3	0,33	4,9	80,2	91,0	306,6	6,9		
Всего за день:		41,8	44,7	200,4	1368,5	0,47	29,5	0,63	7,4	287,3	127,5	555,0	11,3		

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"	200/10	6,4	12,5	26,8	242,2	0,1	0,8	0,1	0,5	159,8	29,1	144,4	0,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	6,6	11,4	14,8	189,3	0	0,1	0,2	0,3	166,1	16,5	118,0	0,8	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	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:	495	17,9	25,9	84,5	639,5	0,2	1,2	0,3	1,7	398,1	71,1	358,6	3,6		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,8	16,8	14,5	271,3	0	0,6	0,1	1,5	41,8	27,5	164,9	1,9	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	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
Итого за прием пищи:	775	25,8	29,1	101,8	775,1	0,31	45,6	0,4	5,4	147,9	106,8	364,3	6,9		
Всего за день:		43,7	55,0	186,3	1414,6	0,51	46,8	0,7	7,1	546,0	177,9	722,9	10,5		

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	150	24,0	16,7	13,9	305,0	0,1	0,2	0,1	2,2	179,2	25,7	240,3	0,7	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	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	515	32,3	21,5	60,8	587,4	0,14	2,1	0,11	2,6	458,4	67,8	484,3	2,9		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	5,4	8,7	131,9	0,1	0,2	0	0,3	51,0	40,9	175,5	0,8	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	6,1	38,9	225,2	0	0	0,1	0,4	9,6	24,6	74,9	0,5	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	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	845	26,5	17,8	128,9	781,8	0,32	40,3	0,31	6,5	163,5	138,9	425,5	6,3		
Всего за день:		58,8	39,3	189,7	1369,2	0,46	42,4	0,42	9,1	621,9	206,7	909,8	9,2		

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	200/5	6,0	6,9	29,6	203,8	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	100/10	7,28	7,08	49,66	289,64	0,12	0,96	0,01	2,74	79,73	18,47	103,56	1,49	444	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0	0	0	0,7	5,6	10,8	27	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:	535	15,18	14,18	115,16	645,84	0,12	1,46	0,01	4,34	213,53	52,67	236,56	3,49		
Обед															
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	5,1	9,1	90,1	0	6,8	0,2	0,3	31,5	17,5	42,5	0,8	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,0	16,5	12,9	253,9	0	0,3	0	2,5	15,6	26,1	142,1	1,7	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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:	750	24,15	33,9	91,75	773,0	0,13	28,3	0,49	9,35	101,2	103,8	331,9	6,8		
Всего за день:		39,33	48,08	206,91	1418,84	0,25	29,76	0,50	13,69	314,73	156,47	568,46	10,29		

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	447,3	518,4	2007,8	14307,9	5,4	331,2	4,9	94,3	3839,5	1743,0	6696,9	103,2
Среднее значение за период	44,73	51,84	200,78	1430,79	0,54	33,12	0,49	9,43	383,95	174,30	669,69	10,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,50	32,61	54,89									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет лето	509	788