

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ" С ЯБЛОКОМ	200/0/5	6.80	8.10	38.70	259.40	0.20	1.60	0.00	1.30	97.10	41.50	143.40	1.80	187	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7.00	7.00	15.40	153.60	0.00	0.60	0.10	0.10	201.70	13.90	135.50	0.40	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.80	3.00	24.50	141.10	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	125	1.40	0.40	11.10	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	580	19.00	18.50	89.70	602.10	0.20	2.70	0.10	1.40	410.30	82.90	374.50	3.10		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	14.20	60.10	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
ЗЕФИР	50	0.40	0.10	60.00	153.30	0.00	0.00	0.00	0.00	12.53	3.01	6.01	0.67	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	1.40	0.10	74.20	213.40	0.00	137.60	0.00	1.60	156.53	129.01	78.01	2.07		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО	250/10	4.00	5.60	12.50	121.70	0.00	7.70	0.20	0.30	51.30	24.90	65.70	1.40	76	2008
ПТИЦА В СОУСЕ	100	13.60	18.00	3.00	234.80	0.10	0.50	0.10	0.20	23.60	13.60	118.40	1.10	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.50	4.40	41.80	233.40	0.10	0.00	0.00	1.40	10.80	8.80	48.60	1.10	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.10	0.10	25.70	104.30	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	880	27.60	28.60	102.50	789.80	0.30	19.20	0.30	3.10	128.50	72.60	312.00	6.70		
Всего за день:		48.00	47.10	266.40	1,605.30	0.50	159.50	0.40	6.10	695.33	284.51	764.51	11.87		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	160	7.80	9.90	3.00	129.00	0.07	0.00	0.22	3.92	91.56	15.26	198.38	2.18	214	2008
МИНИ-МАФИНЫ 33.3ГР	33	1.60	5.90	16.80	128.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.00	15.00	60.50	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.20	20.60	104.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.00	5.99	0.00	0.90	21.60	10.80	14.84	3.01	338	2011
Итого за прием пищи:	583	13.20	17.60	70.10	489.50	0.07	5.99	0.22	4.82	133.66	37.06	246.62	6.29		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.60	3.10	10.50	107.90	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.30	9.50	72.20	404.50	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		
Итого за прием пищи:	225	11.90	12.60	82.70	512.40	0.10	0.87	0.00	0.00	176.39	35.48	200.04	1.90		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.80	5.00	13.80	107.00	0.00	5.00	0.00	2.30	46.70	25.00	49.20	1.50	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО	250/10	4.70	5.90	16.40	141.80	0.10	6.60	0.20	0.50	34.10	26.90	86.10	1.10	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.20	31.70	3.30	347.50	0.30	1.60	0.10	2.20	19.40	21.90	121.00	1.40	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.60	4.80	25.10	158.80	0.20	12.20	0.00	0.30	48.40	35.40	98.70	1.40	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.70	0.30	28.80	132.50	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	880	25.60	48.10	104.40	969.20	0.70	113.40	0.50	6.20	175.10	121.70	392.90	7.50		
Всего за день:		50.70	78.30	257.30	1,971.10	0.87	120.26	0.72	11.02	485.15	194.24	839.56	15.69		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7.00	8.50	31.40	230.70	0.20	0.50	0.00	1.20	123.70	52.40	175.80	1.40	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1.60	4.70	20.20	129.60	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.70	15.40	0.40	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.30	1.30	25.90	123.50	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	135	0.50	0.40	13.90	63.50	0.00	6.80	0.00	0.50	25.70	16.20	21.60	2.70	338	2011
Итого за прием пищи:	580	11.40	14.90	91.40	547.30	0.20	7.70	0.00	1.80	220.90	90.20	274.20	5.10		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	14.20	60.10	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
ВАФЛИ	50	1.40	1.70	38.70	177.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	18.00	0.80		2008
Итого за прием пищи:	250	2.40	1.70	52.90	237.10	0.00	137.60	0.00	1.60	152.00	131.00	90.00	2.20		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.10	25.00	0.20	0.40	14.00	20.00	26.00	1.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ	250	3.80	5.90	15.20	128.90	0.00	0.70	0.20	0.60	22.30	11.20	39.30	0.70	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	12.40	4.90	17.40	163.80	0.10	13.20	0.26	5.28	44.40	44.40	225.60	14.40	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	23.30	92.90	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	19.90	11.40	76.70	491.20	0.30	38.90	0.66	7.18	97.00	85.10	325.70	17.70		
Всего за день:		33.70	28.00	221.00	1,275.60	0.50	184.20	0.66	10.58	469.90	306.30	689.90	25.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	26.00	18.00	37.80	422.60	0.00	0.30	0.10	1.90	269.20	39.40	311.20	1.10	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	4.50	5.90	44.60	250.20	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00	1.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.00	15.00	60.50	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	590	33.90	25.00	120.90	854.90	0.00	60.30	0.10	2.10	339.20	74.10	415.10	3.70		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.60	3.10	10.50	107.90	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008
МИНИ-МАФФИНЫ ЗЗ.ЗГР	33	1.60	5.90	16.80	128.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	158	6.20	9.00	27.30	236.50	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6.50	3.30	18.40	129.30	0.30	4.50	0.20	2.00	35.40	32.60	83.10	2.10	99	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	13.50	11.90	8.70	193.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	250	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.10	0.10	25.70	104.30	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	23.50	15.80	72.30	523.00	0.40	15.50	0.20	3.20	78.20	57.90	162.40	5.20		
Всего за день:		63.60	49.80	220.50	1,614.40	0.40	76.67	0.30	5.30	567.69	149.48	696.54	8.90		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	5.40	6.60	35.30	223.00	0.00	0.50	0.00	0.30	102.10	29.30	122.30	0.50	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1.60	4.70	20.20	129.60	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.70	15.40	0.40	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0.20	0.00	10.30	42.70	0.00	0.80	0.00	0.00	14.60	6.30	8.40	0.80	431	2008
КИВИ	130	1.30	0.70	12.90	69.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	580	8.50	12.00	78.70	465.10	0.00	1.40	0.00	0.40	123.20	39.30	146.10	1.70		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	14.20	60.10	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
РУССКИЙ БИСКВИТ ЗОГР	30	1.50	1.40	18.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	230	2.50	1.40	32.20	150.10	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3.00	3.30	17.90	113.60	0.10	5.40	0.20	0.50	28.20	21.40	55.00	0.90	111	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.10	25.00	0.20	0.40	14.00	20.00	26.00	1.00		2008
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	6.60	16.50	6.40	206.50	0.10	0.10	0.00	0.30	18.00	11.10	68.40	0.90	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.10	6.20	45.90	280.10	0.30	0.00	0.00	5.60	26.80	150.70	224.00	5.30	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.20	0.00	25.00	102.10	0.00	5.30	0.00	0.00	15.90	4.50	4.60	0.10	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	23.60	26.60	116.00	807.90	0.70	35.80	0.40	7.70	110.10	215.30	412.80	9.80		
Всего за день:		34.60	40.00	226.90	1,423.10	0.70	174.80	0.40	9.70	377.30	380.60	630.90	12.90		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	8.70	9.20	2.70	128.00	0.07	0.00	0.22	3.92	91.56	15.26	198.38	2.18	214	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.80	3.00	24.50	141.10	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.60	0.60	14.80	67.00	0.00	6.03	0.00	0.90	21.74	10.86	14.94	3.03	338	2011
Итого за прием пищи:	580	15.40	13.70	57.40	414.70	0.07	6.53	0.22	4.82	230.50	57.52	328.42	6.41		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.60	3.10	10.50	107.90	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008
БУЛОЧКА РУССКИЙ БИСКВИТ 35ГР	35	0.10	0.10	0.50	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н	2025
Итого за прием пищи:	160	4.70	3.20	11.00	111.20	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО	250/10	4.00	5.60	12.50	121.70	0.00	7.70	0.20	0.30	51.30	24.90	65.70	1.40	76	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.50	25.70	0.30	334.00	0.10	1.20	0.10	0.30	21.80	23.80	215.90	2.10	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0.40	1.30	1.50	18.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.40	8.50	0.00	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.50	4.40	41.80	233.40	0.10	0.00	0.00	1.40	10.80	8.80	48.60	1.10	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	900	40.00	37.70	102.70	917.30	0.31	15.90	0.30	3.00	132.70	84.50	401.50	7.80		
Всего за день:		60.10	54.60	171.10	1,443.20	0.38	23.30	0.52	7.82	513.49	159.50	848.96	14.21		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.00	6.70	43.40	261.10	0.10	0.50	0.00	1.20	111.60	18.30	102.90	0.50	184	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.90	3.80	28.90	161.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	7.20	32.40	0.70		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.00	15.00	60.50	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
ПЕРСИКИ	105	0.90	0.10	9.70	45.90	0.00	4.20	0.10	1.60	18.90	15.10	32.10	1.00		
Итого за прием пищи:	580	13.30	11.50	112.40	607.90	0.10	4.70	0.10	2.80	159.50	50.30	194.30	3.20		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	14.20	60.10	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
ЗЕФИР	50	0.40	0.10	60.00	153.30	0.00	0.00	0.00	0.00	12.53	3.01	6.01	0.67	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	1.40	0.10	74.20	213.40	0.00	137.60	0.00	1.60	156.53	129.01	78.01	2.07		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.60	5.40	2.00	65.40	0.03	14.40	0.10	3.06	18.00	10.80	14.40	0.60	22	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3.10	7.40	14.30	139.40	0.00	7.90	0.20	2.20	39.60	21.60	56.60	0.90	94	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12.60	17.10	5.00	220.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.10	6.20	45.90	280.10	0.30	0.00	0.00	5.60	26.80	150.70	224.00	5.30	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.10	0.10	25.70	104.30	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	29.10	36.60	109.90	891.20	0.43	23.30	0.30	11.96	104.20	194.40	332.30	8.90		
Всего за день:		43.80	48.10	296.50	1,712.50	0.53	165.60	0.40	16.36	420.23	373.71	604.61	14.17		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/0/5	8.30	7.40	39.50	257.10	0.20	0.50	0.00	0.10	121.80	38.60	188.40	2.10	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7.00	7.00	15.40	153.60	0.00	0.60	0.10	0.10	201.70	13.90	135.50	0.40	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.30	1.30	25.90	123.50	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	105	1.40	0.40	11.10	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	580	19.00	16.10	91.90	582.20	0.20	1.40	0.10	0.20	388.50	70.40	385.30	3.10		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.60	3.10	10.50	107.90	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.30	9.50	72.20	404.50	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		
Итого за прием пищи:	225	11.90	12.60	82.70	512.40	0.10	0.87	0.00	0.00	176.39	35.48	200.04	1.90		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.80	5.70	1.80	64.10	0.03	9.00	0.01	4.50	21.00	13.00	38.00	0.70	19	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ	250	3.80	5.90	15.20	128.90	0.00	0.70	0.20	0.60	22.30	11.20	39.30	0.70	105	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/0/40	4.20	3.10	4.80	63.60	0.00	0.00	0.02	0.65	24.63	14.40	64.77	0.55	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.40	4.60	46.60	245.60	0.10	0.00	0.00	0.40	11.10	29.60	89.60	0.60	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.70	0.30	28.80	132.50	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	16.50	20.00	114.20	716.30	0.23	97.70	0.43	7.05	105.53	80.70	269.57	4.65		
Всего за день:		47.40	48.70	288.90	1,810.90	0.53	99.97	0.53	7.25	670.42	186.58	854.91	9.65		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11.10	9.40	48.60	323.70	0.10	0.20	0.00	1.60	137.70	16.30	126.00	1.40	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.00	15.00	60.50	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.20	20.60	104.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ГРУША СВЕЖАЯ	140	0.60	0.40	14.40	65.80	0.00	7.00	0.00	0.50	26.60	16.80	22.40	2.80	338	2011
Итого за прием пищи:	580	14.90	11.00	98.60	554.80	0.10	7.20	0.00	2.10	184.80	44.10	181.80	5.30		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.00	14.20	60.10	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
ПРЯНИКИ	50	3.00	2.40	37.50	183.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	250	4.00	2.40	51.70	243.10	0.00	137.60	0.00	1.60	149.50	130.50	97.00	1.80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.80	5.00	13.80	107.00	0.00	5.00	0.00	2.30	46.70	25.00	49.20	1.50	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	7.30	4.10	18.40	140.90	0.30	4.60	0.20	2.00	36.10	33.40	90.50	2.20	99	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.10	0.10	25.70	104.30	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	280	10.40	6.10	4.40	114.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	870	22.20	15.70	79.30	548.20	0.40	10.60	0.20	5.40	102.60	69.70	177.00	5.80		
Всего за день:		41.10	29.10	229.60	1,346.10	0.50	155.40	0.20	9.10	436.90	244.30	455.80	12.90		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	5.40	7.60	24.10	188.00	0.10	0.70	0.00	0.30	144.10	26.40	129.90	0.50	190	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.00	15.00	60.50	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
ПРЯНИКИ	30	1.80	1.40	22.50	109.80	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	115	0.50	0.50	11.20	50.50	0.00	4.55	0.00	0.69	16.39	8.19	11.27	2.29	338	2011
Итого за прием пищи:	580	10.20	10.40	88.20	487.40	0.10	5.25	0.00	0.99	182.39	46.99	183.07	3.99		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.60	3.10	10.50	107.90	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008
МИНИ-МАФФИНЫ ЗЗ.ЗГР	33	1.60	5.90	16.80	128.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	158	6.20	9.00	27.30	236.50	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И	250/5	2.70	3.70	8.40	80.20	0.00	11.50	0.20	0.20	42.40	19.90	48.20	1.10	84	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.50	12.80	3.90	195.50	0.00	0.40	0.00	2.50	14.60	2.90	14.00	0.10	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.10	6.20	45.90	280.10	0.30	0.00	0.00	5.60	26.80	150.70	224.00	5.30	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.10	0.00	23.80	98.10	0.00	2.60	0.00	0.00	14.90	3.60	3.20	0.20	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.60	0.40	17.00	81.60	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	875	30.80	23.20	101.50	749.50	0.40	24.50	0.20	9.30	128.90	198.70	366.20	9.30		
Всего за день:		47.20	42.60	217.00	1,473.40	0.50	30.62	0.20	10.29	461.58	263.17	668.31	13.29		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества Белки, г	Витамины				Минеральные вещества			
		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	470.10	5.41	1,190.32	4.33	93.52	5,097.99	2,542.39	7,054.00	138.58
Среднее значение за период	47.00	0.54	119.03	0.43	9.35	509.80	254.24	705.40	13.86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.00								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	п
7-11 лет	581	2 1