



Утверждаю _____
Потапов Е.В.

Дата _____
10.06.2013

Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Новопоселеновская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»
305523 Курская область, Курский р-н, Новопоселеновский сельсовет, д. 1-е Цветово тел: 59-22-59
Факс: 59-22-15, e-mail: novoposelenov@yandex.ru

14-дневное меню приготавливаемых блюд в возрастной категории от 3 до 6 лет

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																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,1	6,2	20,2	216,6	0,50	0,20	0,00	0,12	0,00	142,30	101,30	14,60	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 4 (стр.246-247)	2004	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	1,2	4,3	23,3	125,8	0,10	0,04	0,02	0,03	0,08	9,11	22,27	5,32	0,57	54,17	0,01	0,00	0,00	2	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
Итого за прием пищи:	455	12,0	15,6	53,0	448,8	1,70	0,29	0,24	0,18	0,18	372,01	278,87	43,55	2,26	362,23	19,00	0,00	0,01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	1,1	3,1	27,0	1,96	0,04	0,02	0,00	0,00	8,82	27,36	9,26	0,31	48,51	0,00	0,00	0,00	10	2012	
БОРЩ С МЯСОМ	200	8,0	4,2	11,3	119,0	9,14	0,08	0,09	0,27	0,00	49,23	109,64	32,29	1,72	539,65	6,31	0,01	0,04	62	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,0	3,8	32,4	177,8	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	11,56	62,46	21,40	0,45	46,24	0,63	0,01	0,02	323	2008	
ГУЛЯШ	80	11,2	7,0	5,0	180,0	1,37	0,18	0,00	0,00	0,00	26,07	208,32	27,83	2,48	0,00	0,00	0,00	0,00	591	2005	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	710	27,2	16,6	92,7	686,6	12,47	0,44	0,17	0,30	0,08	118,14	475,77	119,58	6,76	728,10	8,54	0,02	0,07			
Полдник																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,50	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,1	6,0	25,0	171,1	0,07	0,06	0,05	0,03	0,15	23,42	44,72	12,80	0,58	76,35	1,58	0,00	0,00	424	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	350	9,5	6,6	42,8	280,1	2,07	0,17	0,07	0,54	0,15	291,42	251,72	51,80	2,78	354,35	3,58	0,30	0,01			
Ужин																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,8	9,1	22,9	188,2	15,26	0,12	0,09	0,64	0,09	43,19	89,17	39,42	1,70	693,47	7,46	0,00	0,04	351	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	80	9,6	7,4	8,4	138,8	1,24	0,06	0,07	0,02	0,01	24,77	102,48	16,37	1,10	243,06	1,64	0,01	0,03	278	2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
БАТОН	50	1,8	1,0	25,5	100,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1а	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	620	20,5	22,5	81,4	583,7	16,50	0,29	0,32	0,73	0,99	118,01	296,97	76,38	6,41	1 317,74	19,16	0,32	0,10			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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			
Всего за день:		70,6	61,9	299,4	2 132,1	36,74	1,24	0,82	1,75	1,39	929,58	1 328,34	308,31	23,20	3 040,42	52,29	0,94	0,20			

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		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	150	12,3	15,7	17,3	286,7	0,36	0,06	0,25	0,09	0,27	185,23	227,56	28,60	0,85	192,48	3,82	0,02	0,03	223	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	15,3	129,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,21	156,30	110,45	12,17	0,48	43,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	27,6	140,3	0,52	0,04	0,11	0,01	0,05	112,38	99,70	23,26	0,22	269,11	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	400	18,9	25,2	60,3	556,5	0,99	0,14	0,43	0,17	0,53	453,91	437,71	64,03	1,54	504,94	12,83	0,03	0,03			
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	3,1	5,0	49,9	4,01	0,03	0,02	0,12	0,00	13,85	27,83	11,56	0,52	166,15	2,00	0,00	0,01	67	2011	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,6	3,4	14,9	122,6	6,14	0,09	0,08	0,18	0,00	26,51	103,76	28,19	1,33	528,79	4,14	0,01	0,04	204	2005	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,2	141,8	10,39	0,12	0,10	0,03	0,09	45,47	86,23	30,34	1,21	764,55	8,55	0,00	0,04	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,0	14,9	10,1	191,9	0,65	0,07	0,12	0,06	0,12	38,58	149,39	22,18	1,71	216,57	6,38	0,00	0,08	314	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	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:	760	25,5	27,0	100,5	726,8	23,19	0,44	0,37	0,39	0,21	145,41	439,21	123,26	7,56	1 768,55	22,66	0,01	0,17			
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	8,0	8,4	130,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
ПРЯНИКИ	50	1,6	2,3	31,4	129,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	4	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	350	8,1	10,5	47,9	295,2	50,60	0,12	0,30	0,67	0,10	287,50	232,00	45,50	1,00	504,50	20,00	0,00	0,06			
Ужин																					
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	150	4,9	7,1	8,4	107,7	32,65	0,05	0,10	0,03	0,30	84,77	71,75	27,44	1,91	354,77	8,18	0,00	0,02	156	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11,6	11,4	3,4	170,7	0,26	0,08	0,12	0,06	0,53	61,20	189,38	40,20	0,84	386,00	123,67	0,01	0,45	268	2012	
БАТОН	25	0,9	0,5	12,7	50,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,30	23,00	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,54	8,51	4,28	0,59	85,79	0,60	0,08	0,00	352	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	555	18,4	19,3	60,9	479,7	82,91	0,20	0,26	0,10	0,84	200,26	308,90	88,16	4,04	1 026,56	134,46	0,10	0,50			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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			
Всего за день:		72,7	82,3	297,4	2 180,1	211,69	0,96	1,40	1,33	1,67	1 135,08	1 454,82	341,96	17,35	3 981,56	191,96	0,14	0,78			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,4	24,3	160,8	0,40	0,03	0,09	0,03	0,11	86,23	87,54	19,20	0,24	135,07	7,20	0,00	0,01	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,8	14,4	14,8	216,0	0,00	0,04	0,00	0,12	0,00	183,00	121,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011
Итого за прием пищи:	410	16,1	24,9	48,5	483,2	1,50	0,13	0,31	0,18	0,22	489,83	363,84	53,83	0,87	443,13	26,19	0,00	0,02		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,0	3,5	3,5	45,0	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	37	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	8,4	5,8	14,5	147,1	15,08	0,10	0,10	0,19	0,09	46,34	115,60	33,29	1,74	635,72	5,64	0,01	0,04	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,9	5,5	15,4	124,4	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	29,93	42,95	10,61	0,81	65,31	0,77	0,00	0,01	203	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,5	4,8	6,6	124,9	0,93	0,09	0,13	0,53	0,32	71,70	199,26	49,10	1,00	445,36	124,84	0,01	0,46	241	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	730	26,4	20,1	80,8	624,3	19,51	0,39	0,32	0,85	0,52	190,93	444,31	129,31	5,70	1 397,59	132,85	0,02	0,53		
Полдник																				
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	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	435	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	100	7,5	5,7	10,8	142,9	2,52	0,06	0,14	0,03	0,09	91,52	133,59	20,65	0,68	254,68	2,02	0,02	0,02	220	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	350	13,2	10,0	38,6	323,7	13,57	0,14	0,45	0,09	0,09	279,52	304,09	41,92	42,68	821,68	2,02	0,02	0,05		
Ужин																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	13,4	13,3	16,2	263,3	0,41	0,06	0,27	0,07	0,33	193,31	237,86	27,68	0,78	210,03	6,05	0,03	0,03	5,13	1995
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	60	1,1	2,7	5,1	49,9	0,16	0,01	0,04	0,01	0,06	33,51	25,40	4,75	0,06	49,30	2,70	0,00	0,00	327	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	15,3	129,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,21	156,30	110,45	12,17	0,48	43,35	0,01	0,00	0,00	3	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	45,6	0,64	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,36	12,97	0,80	135,32	2,11	0,07	0,02	40	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	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
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	620	20,4	26,7	77,2	644,4	11,31	0,17	0,45	0,82	0,59	414,43	428,06	61,83	45,11	786,00	10,87	0,10	0,05		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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		
Всего за день:		78,6	82,4	286,0	2 257,6	59,89	0,89	1,58	1,96	1,42	1 396,71	1 582,31	295,16	139,16	3 796,40	171,92	0,14	0,65		

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																				
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	160	16,2	31,9	3,3	345,4	0,21	0,11	0,39	0,23	2,35	100,48	233,45	20,87	2,57	279,45	22,02	0,02	0,04	212	2011
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	1,2	4,3	23,3	125,8	0,10	0,04	0,02	0,03	0,08	9,11	22,27	5,32	0,57	54,17	0,01	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	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
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	515	18,0	36,6	52,0	578,2	5,31	0,17	0,43	0,26	2,43	133,60	279,72	42,19	6,14	488,61	23,03	0,02	0,05		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	1,1	3,5	28,3	1,72	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	19,01	8,50	0,62	114,34	2,03	0,03	0,01	53	2011
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/6	7,4	3,9	9,7	106,8	4,88	0,08	0,08	0,16	0,03	31,54	97,10	23,84	1,21	463,49	3,74	0,01	0,04	89	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	23,4	14,5	26,2	336,0	13,02	0,22	0,22	0,04	0,12	44,38	289,94	58,62	3,48	1 311,41	8,19	0,03	0,10	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	726	35,1	20,0	80,3	653,9	19,62	0,42	0,35	0,20	0,16	111,18	474,06	119,76	7,11	1 982,94	15,56	0,06	0,15		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,6	3,0	26,5	121,0	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	4	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	350	7,7	8,4	46,2	274,4	6,10	0,11	0,28	0,04	0,11	254,10	216,30	45,63	3,08	518,06	19,99	0,00	0,02		
Ужин																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	1,9	13,7	94,5	5,71	0,03	0,06	0,01	0,01	60,58	63,52	30,47	1,90	425,81	10,81	0,00	0,03	324	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	17,2	9,2	1,6	159,1	0,52	0,06	0,13	0,01	0,19	36,42	177,89	20,80	1,60	355,41	3,25	0,02	0,05	289	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,8	1,6	3,7	34,7	2,34	0,05	0,02	0,00	0,00	10,53	32,67	11,06	0,37	57,92	0,00	0,00	0,00	10	2012
БАТОН	50	1,8	1,0	25,5	100,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1а	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,2	0,1	14,3	57,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	7,60	3,80	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	630	23,9	14,2	69,0	492,3	13,57	0,22	0,26	0,03	0,20	140,77	330,19	84,63	7,42	1 040,14	15,07	0,02	0,08		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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		
Всего за день:		90,1	80,9	273,5	2 144,9	49,35	0,98	1,32	0,53	2,89	839,65	1 452,26	321,21	26,55	4 029,75	73,66	0,11	0,30		

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																				
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	180	6,7	9,1	38,7	254,5	0,45	0,15	0,12	0,05	0,17	109,84	153,81	41,48	1,23	302,23	9,33	0,00	0,01	177,1	2011
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	1,2	4,3	23,3	125,8	0,10	0,04	0,02	0,03	0,08	9,11	22,27	5,32	0,57	54,17	0,01	0,00	0,00	2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	21,8	121,8	0,47	0,03	0,10	0,01	0,05	102,46	86,87	24,36	0,71	185,05	8,10	0,00	0,01	382	2011
Итого за прием пищи:	415	10,8	16,0	83,8	502,0	1,01	0,21	0,23	0,09	0,29	221,42	262,95	71,16	2,50	541,45	17,44	0,00	0,02		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,2	3,7	6,1	59,3	3,36	0,03	0,04	0,79	0,00	22,02	30,97	19,63	0,68	200,19	3,27	0,00	0,02	54	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	3,3	8,8	70,4	6,81	0,05	0,04	0,17	0,01	30,41	40,90	17,38	0,71	301,94	3,84	0,00	0,02	99	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,2	141,8	10,39	0,12	0,10	0,03	0,09	44,81	86,10	30,30	1,20	764,53	8,55	0,00	0,04	312	2011
КОТЛЕТЫ	80	11,9	9,9	7,5	165,8	0,30	0,05	0,08	0,03	0,11	25,55	124,62	15,47	1,15	252,91	1,11	0,01	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	730	21,4	22,3	84,4	620,3	20,85	0,38	0,31	1,02	0,21	145,26	350,59	111,57	5,54	1 613,27	18,37	0,02	0,12		
Полдник																				
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	76,5	1,05	0,06	0,26	0,04	0,02	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	386	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	5,0	6,0	37,1	225,9	0,15	0,09	0,08	0,03	0,16	43,71	74,34	21,30	0,95	147,61	3,08	0,00	0,00	429	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	350	10,2	9,9	51,2	338,4	51,20	0,19	0,36	0,08	0,18	257,71	239,84	55,30	1,50	543,61	18,58	0,00	0,05		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	3,7	20,6	130,8	9,23	0,12	0,12	0,02	0,07	65,96	94,87	29,94	1,09	708,16	9,68	0,00	0,03	311	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	5,7	16,2	0,1	167,7	0,00	0,09	0,08	0,03	0,12	32,38	95,72	12,25	1,14	161,41	0,00	0,00	0,00	243	2011
БАТОН	50	1,8	1,0	25,5	100,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1а	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	27,6	140,3	0,52	0,04	0,11	0,01	0,05	112,38	99,70	23,26	0,22	269,11	9,00	0,00	0,00	379	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	620	19,9	28,2	82,2	626,4	59,75	0,36	0,48	0,14	1,12	273,04	407,61	88,81	4,26	1 418,03	28,74	0,01	0,07		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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		
Всего за день:		64,3	76,7	329,5	2 209,1	186,82	1,20	1,42	1,34	1,81	945,43	1 297,98	347,84	16,99	4 293,36	85,13	0,03	0,28		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	20,0	18,7	38,0	445,4	0,41	0,09	0,41	0,09	0,24	293,99	356,52	45,18	1,11	303,61	2,77	0,04	0,05	219	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	15,4	126,2	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,94	0,38	29,10	0,01	0,00	0,00	1	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
Итого за прием пищи:	400	26,9	31,6	62,8	678,1	1,50	0,18	0,65	0,18	0,49	521,49	533,22	72,75	1,52	640,77	21,77	0,04	0,06			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	1,1	1,3	16,5	2,83	0,01	0,01	0,00	0,00	11,87	14,33	6,86	0,32	71,64	0,23	0,00	0,00	21	2011	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	5,3	8,9	15,5	162,8	7,23	0,08	0,10	0,21	0,09	47,62	95,89	31,38	1,65	549,29	9,59	0,00	0,06	91	2013	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,8	6,0	24,0	237,4	12,90	0,19	0,19	0,03	0,00	39,00	242,85	51,98	2,97	1 198,08	7,96	0,02	0,08	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	112,44	0,80	0,11	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	700	29,2	16,6	89,4	633,3	22,96	0,40	0,34	0,24	0,09	125,64	425,03	122,00	7,54	2 023,94	20,18	0,13	0,15			
Полдник																					
РЯЖЕНКА	150	4,2	6,0	6,3	97,5	0,45	0,03	0,20	0,50	0,08	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	386	2011	
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	100	2,6	2,5	36,3	178,6	0,10	0,05	0,04	0,00	0,04	13,20	34,50	13,05	0,96	113,45	0,43	0,00	0,00	52	2013	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	350	7,2	8,9	52,4	323,1	0,55	0,11	0,25	0,50	0,12	215,20	183,50	43,05	3,31	610,45	15,93	0,30	0,04			
Ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,9	5,5	15,4	124,4	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	26,62	42,28	10,41	0,79	65,22	0,77	0,00	0,01	203	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	7,0	13,2	8,4	163,2	0,46	0,05	0,09	0,06	0,13	32,83	111,77	17,47	1,33	160,30	4,63	0,00	0,05	295	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	1,6	5,6	38,3	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,53	9,14	0,49	99,61	1,72	0,00	0,01	45	2011	
БАТОН	50	1,8	1,0	25,5	100,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	640	14,0	21,8	84,4	558,8	13,27	0,24	0,17	0,24	0,24	122,74	228,08	60,53	8,21	649,14	9,14	0,30	0,08			
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
ВАФЛИ	50	1,6	2,9	25,7	117,4	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	250	7,3	8,0	35,1	223,8	1,10	0,08	0,24	0,03	0,11	233,65	195,80	32,63	0,98	363,06	18,99	0,00	0,01			
Всего за день:		85,1	87,3	333,8	2 464,1	39,38	1,06	1,67	1,20	1,05	1 234,72	1 576,62	339,97	23,76	4 565,35	88,01	1,08	0,35			

7 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																				
КАША "ДРУЖБА" С ИЗЮМОМ	200	9,2	10,4	37,7	277,4	0,73	0,16	0,21	0,06	0,40	161,94	202,19	54,47	1,53	335,34	16,06	0,00	0,02	177	2010
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	15,3	129,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,21	156,30	110,45	12,17	0,48	43,35	0,01	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,01	0,05	101,14	89,73	20,93	0,20	242,20	8,10	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	430	15,6	19,7	77,9	533,2	1,30	0,23	0,38	0,14	0,65	419,38	402,37	87,58	2,20	620,89	24,17	0,01	0,02		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	6	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	11,5	10,6	51,0	316,2	7,17	0,25	0,15	0,24	0,08	53,34	166,61	47,32	3,04	729,77	6,86	0,00	0,07	102	2011
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	130	3,1	3,8	8,0	78,8	31,19	0,04	0,06	0,03	0,08	79,70	50,02	25,23	1,60	321,50	5,20	0,00	0,02	323	2011
ШНИЦЕЛИ	80	10,9	9,8	7,3	159,8	0,09	0,05	0,08	0,03	0,12	31,42	116,15	14,34	1,01	230,79	1,58	0,01	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	112,44	0,80	0,11	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	710	29,6	25,0	115,7	777,8	40,96	0,47	0,35	0,30	0,28	203,12	416,73	125,67	8,54	1 557,50	16,04	0,12	0,12		
Полдник																				
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	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	435	2008
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	110	6,3	6,7	23,3	188,4	0,23	0,07	0,12	0,02	0,06	81,91	105,34	19,92	0,75	137,96	2,94	0,01	0,01	404	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	360	12,0	11,0	51,1	369,1	11,28	0,15	0,42	0,08	0,06	269,91	275,84	41,19	42,75	704,96	2,94	0,01	0,04		
Ужин																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	10,7	9,4	19,5	189,4	1,70	0,06	0,10	0,18	0,00	20,94	142,35	27,20	1,41	232,44	5,76	0,00	0,09	291	2011
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	1,1	5,4	35,2	4,43	0,04	0,03	0,33	0,00	15,34	30,07	13,36	0,52	177,63	1,96	0,00	0,02	30	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БАТОН	25	0,9	0,5	12,7	50,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,30	23,00	0,01	0,00	0,00	1a	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	99,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	555	19,7	16,4	87,7	521,8	104,13	0,20	0,36	0,76	0,89	87,11	281,56	52,80	45,58	848,62	15,78	0,01	0,13		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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		
Всего за день:		79,4	72,7	373,2	2 384,0	171,67	1,11	1,56	1,31	1,87	1 001,51	1 418,51	315,50	143,87	4 079,97	58,92	0,15	0,30		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	110	11,6	11,2	22,0	257,9	0,42	0,05	0,24	0,06	0,25	175,38	208,54	25,03	0,76	206,05	5,40	0,02	0,03	5,13	1995	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	15,4	126,2	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,94	0,38	29,10	0,01	0,00	0,00	1	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	450	19,3	24,4	55,0	526,5	51,52	0,18	0,51	0,16	0,51	436,88	408,24	65,61	1,57	720,21	26,40	0,02	0,05			
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	76,5	1,05	0,06	0,26	0,04	0,02	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	386	2011	
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	76,5	1,05	0,06	0,26	0,04	0,02	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,4	3,1	3,9	46,0	1,86	0,04	0,02	0,00	0,00	8,39	26,01	8,79	0,29	46,07	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	10,2	5,7	25,0	196,0	6,98	0,16	0,13	0,21	0,08	31,12	161,99	65,09	2,61	681,93	5,43	0,01	0,05	93	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,9	5,1	23,4	156,8	10,63	0,13	0,13	0,03	0,10	67,74	104,31	33,57	1,25	807,86	10,55	0,00	0,04	311	2011	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	13,1	7,6	7,3	145,4	1,10	0,06	0,10	0,02	0,23	25,76	147,99	19,74	1,66	292,57	2,89	0,02	0,04	280	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	26,1	93,6	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	18,61	15,79	7,03	0,37	114,05	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	710	32,4	22,1	107,2	743,3	20,57	0,53	0,43	0,26	0,40	165,63	524,08	161,21	7,98	2 034,98	20,46	0,03	0,13			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	3,2	4,2	25,9	156,3	0,12	0,06	0,05	0,02	0,14	27,35	46,46	13,17	0,75	100,91	2,10	0,00	0,00	49	2013	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	350	9,8	9,5	43,4	298,7	51,22	0,15	0,31	0,06	0,24	281,95	224,75	49,80	1,18	585,97	23,09	0,00	0,03			
Ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,9	5,5	15,4	124,4	0,00	0,07	0,03	0,03	0,11	29,94	42,95	10,61	0,81	65,31	0,77	0,00	0,01	203	2011	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	12,9	17,7	0,1	189,5	0,79	0,05	0,12	0,09	0,15	16,03	147,25	15,93	1,43	215,68	6,62	0,00	0,11	313	2008	
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60	3,4	4,0	3,3	53,7	2,90	0,02	0,04	0,09	0,63	18,63	54,85	12,93	0,55	159,75	1,38	0,01	0,00	69	2011	
БАТОН	30	1,1	0,6	15,3	60,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	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	
Итого за прием пищи:	520	20,5	27,9	49,1	487,6	3,69	0,18	0,20	0,21	0,89	75,31	272,55	47,37	4,15	468,34	8,78	0,01	0,12			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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			
Всего за день:		87,4	87,9	280,5	2 218,6	132,05	1,11	1,70	0,74	2,06	1 153,76	1 586,12	353,00	17,83	4 028,49	92,24	0,06	0,37			

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		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 ПШЕННАЯ	200	10,0	8,7	44,3	298,0	0,83	0,20	0,19	0,04	0,16	180,03	223,37	55,29	1,25	340,00	16,65	0,00	0,02	№ 4 (стр.246-247)	2004	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	15,4	126,2	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,94	0,38	29,10	0,01	0,00	0,00	1	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
Итого за прием пищи:	440	16,9	21,7	69,1	530,7	1,93	0,29	0,43	0,14	0,41	407,53	400,07	82,86	1,66	677,16	35,65	0,00	0,02			
II Завтрак																					
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	0,00	0,00	0,00	70	2011	
СУП С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	7,3	4,4	7,3	99,2	0,48	0,05	0,06	0,18	0,08	27,12	79,05	16,04	0,93	165,11	1,16	0,01	0,02	118.2	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,2	141,8	10,39	0,12	0,10	0,03	0,09	44,81	86,10	30,30	1,20	764,53	8,55	0,00	0,04	312	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	10,2	6,4	182,7	10,56	0,17	1,23	5,01	0,05	9,63	209,23	13,09	4,63	233,88	5,04	0,03	0,15	290	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	730	24,3	19,9	76,8	613,6	26,43	0,47	1,45	5,23	0,22	111,02	455,37	98,22	9,06	1 402,22	16,35	0,04	0,21			
Полдник																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	10,1	12,4	16,2	239,5	0,19	0,04	0,19	0,05	0,13	133,70	173,63	20,06	0,50	124,46	1,18	0,02	0,03	219	2011	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	380	16,5	12,9	34,5	348,5	7,19	0,14	0,22	0,05	0,13	404,70	385,63	62,06	2,50	279,46	2,18	0,02	0,04			
Ужин																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19,8	9,9	15,8	238,4	22,26	0,10	0,17	0,05	0,24	82,40	220,99	43,06	2,86	585,68	6,14	0,02	0,06	298	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	7,3	4,2	3,9	88,2	1,54	0,06	0,08	0,16	0,14	69,71	149,02	35,24	1,05	279,05	76,46	0,01	0,29	259	2012	
БАТОН	30	1,1	0,6	15,3	60,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	26,2	104,9	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,80	3,29	0,22	32,94	0,00	0,00	0,00	360	2011	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	640	33,6	19,6	71,8	590,1	28,85	0,23	0,41	0,27	1,27	209,13	474,13	101,35	7,28	1 136,62	91,66	0,04	0,38			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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			
Всего за день:		92,6	74,5	282,4	2 215,9	73,40	1,17	2,54	5,68	2,02	1 165,38	1 745,20	364,50	25,30	3 650,46	146,84	0,10	0,66			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,6	11,3	33,0	267,5	0,73	0,16	0,22	0,06	0,21	156,12	206,80	84,59	2,34	350,88	13,86	0,00	0,01	183	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	15,3	129,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,21	156,30	110,45	12,17	0,48	43,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,01	0,05	101,14	89,73	20,93	0,20	242,20	8,10	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	430	14,9	20,5	73,2	523,3	1,30	0,24	0,39	0,14	0,47	413,56	406,98	117,69	3,02	636,43	21,97	0,01	0,01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,9	3,1	4,9	49,0	3,74	0,04	0,02	0,00	0,00	7,53	22,97	9,09	0,39	174,55	1,35	0,00	0,01	42	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9,0	3,1	21,0	154,2	10,86	0,16	0,13	0,19	0,14	50,15	178,68	54,87	1,76	961,09	83,97	0,01	0,33	106	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	4,6	20,4	135,4	14,58	0,12	0,10	0,72	0,09	47,79	85,53	39,38	1,62	715,50	8,01	0,00	0,05	77	2004	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	19,0	11,2	2,8	191,7	0,00	0,07	0,14	0,06	0,40	42,58	195,68	22,23	1,87	337,85	2,92	0,02	0,05	298	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	730	35,5	22,5	89,9	713,2	29,18	0,49	0,43	0,98	0,62	170,52	550,86	154,37	7,43	2 282,70	97,85	0,04	0,44			
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	8,0	8,4	130,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	50	3,3	6,2	21,9	159,3	0,09	0,06	0,05	0,03	0,19	26,09	47,32	12,44	0,59	77,97	2,35	0,00	0,00	207	2004	
ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,00	5,50	4,50	1,10	139,00	1,00	0,15	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	9,1	14,4	35,2	312,8	0,69	0,11	0,32	0,69	0,29	282,09	236,82	44,94	1,89	508,97	21,35	0,15	0,05			
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,2	141,8	10,39	0,12	0,10	0,03	0,09	45,47	86,23	30,34	1,21	764,55	8,55	0,00	0,04	312	2011	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	8,4	10,2	2,6	108,9	3,55	0,02	0,11	0,01	1,85	35,00	122,48	18,56	0,80	199,88	0,96	0,02	0,01	76	2011	
БАТОН	30	1,1	0,6	15,3	60,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	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:	460	12,6	15,6	53,6	368,7	13,94	0,18	0,22	0,04	1,94	91,91	228,21	54,01	2,37	992,88	9,52	0,02	0,04			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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			
Всего за день:		73,5	73,6	281,6	2 051,1	49,10	1,07	1,38	1,86	3,32	988,08	1 447,87	388,01	19,70	4 698,98	152,68	0,51	0,56			

11 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 "ДРУЖБА"	150	4,9	6,6	20,4	161,0	0,68	0,06	0,14	0,03	0,13	140,87	122,49	23,79	0,29	214,03	12,14	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	15,4	126,2	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,94	0,38	29,10	0,01	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,01	0,05	101,14	89,73	20,93	0,20	242,20	8,10	0,00	0,00	379	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	348,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	470	10,3	17,2	81,7	509,4	11,14	0,17	0,31	0,14	0,33	256,91	261,62	48,94	42,87	833,32	20,25	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,8	51,3	8,71	0,01	0,02	0,19	0,00	25,13	18,01	10,15	0,51	106,81	1,90	0,00	0,01	45	2011
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200	8,6	4,0	12,6	122,8	0,44	0,08	0,04	0,00	0,00	21,81	105,48	23,62	1,10	182,99	1,15	0,01	0,02	110	2008
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	5,1	6,2	22,2	164,3	29,97	0,07	0,08	0,04	0,12	83,51	78,67	31,92	2,03	352,78	5,27	0,00	0,02	155	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	6,3	4,7	6,7	92,2	0,78	0,04	0,07	0,02	0,09	27,32	87,98	14,41	1,07	170,13	2,39	0,01	0,02	274	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	24,5	18,4	86,3	605,8	39,89	0,32	0,25	0,25	0,21	179,39	358,14	108,72	6,50	906,28	12,30	0,02	0,08		
Полдник																				
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	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	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	8,3	6,8	34,7	245,3	0,18	0,09	0,14	0,04	0,26	81,90	127,14	24,85	1,06	153,08	3,84	0,01	0,01	695	1996
БАНАН	50	0,8	0,3	10,5	48,0	5,00	0,02	0,03	0,01	0,00	4,00	14,00	0,14	21,00	174,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	300	13,2	10,8	52,0	378,1	6,23	0,16	0,42	0,09	0,26	265,90	283,64	45,98	22,06	546,08	3,84	0,01	0,04		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,4	4,4	24,8	151,7	12,36	0,13	0,10	0,02	0,00	28,61	91,66	33,74	1,60	844,27	8,27	0,00	0,04	145	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,1	4,2	5,0	110,1	0,71	0,07	0,11	0,40	0,36	51,62	184,14	44,64	1,00	403,00	122,95	0,01	0,46	256	2012
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,4	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
БАТОН	30	1,1	0,6	15,3	60,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1а	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	520	17,2	9,4	66,3	416,2	23,07	0,28	0,23	0,42	0,36	108,33	324,90	102,28	6,36	1 448,87	131,23	0,01	0,51		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011
ВАФЛИ	50	1,4	1,6	26,7	109,9	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	5	2008
Итого за прием пищи:	250	7,1	6,7	36,1	216,3	1,10	0,07	0,24	0,03	0,11	227,80	171,50	28,13	0,71	378,06	18,99	0,00	0,01		
Всего за день:		76,7	62,7	328,3	2 172,2	82,93	1,06	1,45	0,93	1,26	1 227,33	1 546,79	356,55	78,50	4 112,61	186,62	0,05	0,65		

12 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																				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	130	2,5	7,6	40,5	223,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,16	20,82	64,90	21,65	0,82	197,69	0,42	0,00	0,01	183	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	15,3	129,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,21	156,30	110,45	12,17	0,48	43,35	0,01	0,00	0,00	3	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011
Итого за прием пищи:	420	16,9	24,3	65,6	510,6	1,20	0,15	0,45	0,20	1,35	416,54	392,47	61,31	2,14	605,45	27,47	0,02	0,04		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	36,0	50,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	177,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,3	2,7	3,3	50,1	2,06	0,01	0,05	0,02	0,08	106,58	73,29	14,81	0,69	152,42	3,49	0,00	0,01	31	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,8	2,5	16,8	121,2	6,91	0,09	0,12	0,27	0,05	23,59	57,63	25,09	0,95	496,18	4,89	0,00	0,03	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,2	141,8	10,39	0,12	0,10	0,03	0,09	44,81	86,10	30,30	1,20	764,53	8,55	0,00	0,04	312	2011
ШНИЦЕЛИ	80	11,0	9,8	9,0	166,7	0,09	0,06	0,09	0,03	0,12	35,11	138,65	20,80	1,52	253,91	1,58	0,01	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	112,44	0,80	0,11	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	740	27,9	20,5	98,8	696,5	19,45	0,41	0,41	0,35	0,33	237,25	427,63	122,79	6,95	1 871,97	20,90	0,13	0,11		
Полдник																				
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПРЯНИКИ	50	1,6	2,3	31,4	129,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	4	2008
АПЕЛЬСИН	50	0,5	0,1	4,1	18,0	25,00	0,02	0,02	0,01	0,00	17,00	11,50	6,50	0,20	88,50	1,00	0,00	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	300	8,0	4,4	43,9	227,2	26,00	0,10	0,03	0,01	0,00	270,50	220,50	39,00	0,60	124,00	1,00	0,00	0,01		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО)	150	4,2	5,7	33,9	201,1	17,38	0,20	0,13	0,01	0,00	24,53	114,53	45,28	1,99	1 234,40	10,87	0,00	0,06	314	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11,1	9,7	4,0	156,0	0,27	0,08	0,11	0,06	0,51	58,96	181,40	38,44	0,80	369,51	116,36	0,01	0,42	268	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	1,6	5,6	38,3	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,53	9,14	0,49	99,61	1,72	0,00	0,01	45	2011
БАТОН	30	1,1	0,6	15,3	60,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1а	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,0	0,0	33,1	124,5	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,64	4,32	1,93	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	517	2012
Итого за прием пищи:	520	17,3	17,5	91,9	579,8	36,07	0,32	0,27	0,22	0,51	124,61	336,28	98,68	3,64	1 732,14	128,95	0,01	0,49		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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		
Всего за день:		72,0	67,0	328,0	2 136,0	136,72	1,04	1,18	0,79	2,20	1 096,90	1 413,87	342,79	16,53	4 510,55	180,32	0,15	0,67		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	6,6	11,7	5,0	141,2	0,56	0,04	0,17	0,10	1,03	55,40	95,25	10,82	0,97	118,42	10,74	0,01	0,02	219	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	15,3	129,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,21	156,30	110,45	12,17	0,48	43,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	21,8	121,8	0,47	0,03	0,10	0,01	0,05	102,46	86,87	24,36	0,71	185,05	8,10	0,00	0,01	382	2011	
Итого за прием пищи:	315	13,2	21,2	42,1	392,6	1,13	0,11	0,34	0,18	1,29	314,16	292,58	47,35	2,16	346,82	18,85	0,01	0,03			
II Завтрак																					
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,6	3,5	5,8	58,0	2,99	0,03	0,04	0,00	0,44	8,45	39,29	10,36	0,43	244,69	1,85	0,00	0,01	82	2013	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	7,8	7,4	10,4	129,1	0,68	0,06	0,07	0,03	0,09	28,58	93,23	16,66	1,12	143,76	4,04	0,00	0,05	113	2011	
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	125	2,9	4,6	13,1	105,1	16,50	0,04	0,05	0,23	0,01	60,57	56,16	23,69	1,17	236,06	4,83	0,00	0,02	167	2011	
КОТЛЕТЫ	80	10,8	11,9	7,5	176,3	0,30	0,05	0,08	0,03	0,11	24,50	113,80	14,23	1,05	230,78	1,11	0,01	0,03	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	705	27,5	28,0	77,7	651,4	20,47	0,30	0,28	0,30	0,66	144,55	370,48	93,74	5,57	949,00	13,43	0,02	0,12			
Полдник																					
КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	100	6,8	9,4	16,3	187,0	1,20	0,05	0,16	1,06	0,19	111,77	135,11	31,97	0,96	209,58	5,65	0,01	0,04	163	2011	
ГРУША	50	0,2	0,2	5,2	23,5	2,50	0,01	0,02	0,00	0,00	9,50	8,00	6,00	1,00	77,50	0,50	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	11,5	9,7	27,5	257,0	5,20	0,12	0,17	1,06	0,19	310,27	290,11	60,47	1,96	287,08	6,15	0,01	0,04			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	18,4	17,3	7,9	260,3	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2013	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
БАТОН	40	1,4	0,8	20,4	80,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,01	0,05	101,14	89,73	20,93	0,20	242,20	8,10	0,00	0,00	379	2011	
ВАФЛИ	50	1,4	1,6	26,7	109,9	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	460	28,8	26,5	80,1	627,9	7,07	0,11	0,25	0,08	0,93	134,76	193,75	34,50	2,16	405,35	16,16	0,01	0,02			
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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			
Всего за день:		82,4	85,9	257,5	2 061,9	42,87	0,68	1,07	1,62	3,07	936,73	1 176,92	256,06	16,65	2 143,24	55,59	0,06	0,22			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,2	7,0	23,7	172,1	14,73	0,13	0,12	0,04	0,19	34,42	101,83	35,62	1,82	816,03	9,22	0,00	0,04	161	2011	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,0	8,8	12,8	139,2	0,12	0,03	0,08	0,09	0,26	181,99	123,42	12,98	0,44	41,69	0,01	0,00	0,00	9	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,30	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	500	8,7	16,3	61,3	418,3	14,86	0,20	0,22	0,13	0,45	237,41	244,25	61,60	5,46	1 135,72	11,23	0,30	0,05			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	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	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8	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			
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,5	21,5	105,5	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	68,00	27,00	1,80	92,50	1,60	0,00	0,01	1	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,0	3,5	3,5	45,0	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	37	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	11,3	3,9	24,2	180,3	9,80	0,18	0,12	0,20	0,00	51,84	187,22	47,82	2,44	892,75	5,74	0,01	0,06	102	2011	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,7	5,8	19,3	137,6	9,47	0,10	0,07	0,02	0,01	22,18	71,49	26,13	1,23	642,12	6,47	0,00	0,03	142	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,3	4,2	7,3	111,5	0,87	0,06	0,08	0,06	0,22	49,11	156,76	36,52	0,71	359,36	106,69	0,01	0,39	255	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	24,3	100,0	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	4,31	0,71	101,19	0,72	0,10	0,00	342,1	2011	
Итого за прием пищи:	690	27,0	18,1	100,1	679,9	23,64	0,47	0,35	0,38	0,23	169,48	505,54	149,28	7,25	2 245,43	121,22	0,12	0,49			
Полдник																					
БУЛОЧКА С СОСИСКОЙ	60	6,5	7,0	22,9	184,5	0,10	0,11	0,10	0,01	0,13	41,16	97,77	20,64	1,18	165,31	2,74	0,00	0,00	56 А	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	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	
ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,00	5,50	4,50	1,10	139,00	1,00	0,15	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	310	7,7	7,4	47,6	294,0	4,10	0,14	0,11	0,02	0,13	63,16	117,27	33,14	5,08	304,31	3,74	0,15	0,01			
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,7	21,1	141,1	10,38	0,12	0,10	0,03	0,09	43,80	85,83	30,21	1,19	763,92	8,54	0,00	0,04	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	80	11,4	7,1	8,0	142,4	5,00	0,07	0,09	0,02	0,08	41,06	141,76	23,87	1,73	297,37	1,96	0,01	0,03	276	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	1,1	3,3	28,6	2,66	0,01	0,02	0,00	0,00	17,42	22,69	10,76	0,62	137,55	2,75	0,00	0,01	55	2011	
БАТОН	40	1,4	0,8	20,4	80,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,54	8,51	4,28	0,59	85,79	0,60	0,08	0,00	352	2011	
Итого за прием пищи:	530	17,0	13,8	81,2	507,5	18,04	0,25	0,23	0,05	0,17	125,42	284,80	74,32	4,61	1 321,43	13,87	0,09	0,08			
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,03	0,11	220,60	155,30	23,63	0,03	308,06	18,99	0,00	0,01	385	2011	
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	5	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,9	5,5	30,0	205,3	1,10	0,12	0,26	0,03	0,11	228,70	194,45	32,18	1,83	376,06	21,79	0,00	0,01			
Всего за день:		73,5	64,9	326,9	2 189,8	62,78	1,23	1,43	0,65	1,09	1 004,17	1 488,81	371,51	24,23	5 601,95	171,84	0,67	0,66			