

Утверждаю

Потанов Е.В.

Дата

20.06.23



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@vandex.ru

14-дневное меню приготавливаемых блюд в возрастной категории от 7 до 11 лет

1 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,9	9,2	30,2	215,1	0,85	0,14	0,20	0,57	0,82	63,43	90,93	31,34	1,01	97,10	5,08	0,00	0,11	№ 4 (стр.246-247)	2004	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	90	2,0	8,3	32,7	209,2	0,15	0,06	0,03	0,07	0,15	14,90	37,10	8,64	0,92	83,20	0,02	0,00	0,03	2	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	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	
Итого за прием пищи:	520	13,2	20,9	99,5	616,8	1,52	0,27	0,35	0,64	1,04	123,20	195,11	71,37	3,09	309,19	7,11	0,00	0,15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	230	1,0	1,8	20,9	130,7	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	13,70	35,00	10,00	1,63	33,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1а	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,9	5,2	6,0	76,8	3,80	0,08	0,04	0,00	0,00	17,10	53,11	17,96	0,60	94,05	0,00	0,00	0,00	10	2012	
БОРЩ С МЯСОМ	200	9,1	7,4	11,4	147,8	6,09	0,08	0,10	0,27	1,76	51,37	69,81	23,55	1,77	139,76	6,40	0,00	0,05	62	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ГУЛЯШ	120	27,0	9,6	6,4	229,5	3,98	0,12	0,19	0,07	5,10	38,77	140,11	41,40	2,91	309,01	2,21	0,01	0,08	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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1060	50,6	30,7	156,5	1 137,5	24,11	0,59	0,42	0,39	6,87	180,71	450,63	146,31	11,56	712,23	12,57	0,03	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	6,0	44,5	299,5	0,00	0,14	0,06	0,03	0,15	12,66	18,11	28,22	0,16	32,59	0,45	0,00	0,00	424	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	400	13,0	6,6	62,3	408,5	12,00	0,25	0,08	0,04	0,15	280,66	225,11	67,22	2,36	77,59	2,45	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,8	7,4	25,1	181,9	13,29	0,14	0,11	0,61	1,29	47,80	56,77	24,14	1,75	156,75	9,10	0,00	0,05	351	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	9,4	24,5	0,1	256,3	0,00	0,15	0,13	0,04	0,15	16,19	22,69	19,53	1,78	1,64	0,00	0,00	0,00	243	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	560	21,1	37,0	44,8	649,3	13,49	0,42	0,41	0,71	2,33	101,80	164,29	58,53	7,13	240,74	18,75	0,01	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,6	133,0	14,00	0,05	0,02	0,01	0,00	30,00	25,00	17,00	5,00	45,00	2,00	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		100,2	97,5	413,6	3 075,8	65,13	1,60	1,31	1,79	10,38	730,07	1 095,14	370,43	30,78	1 417,74	42,87	0,03	3,40			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	13,2	15,6	20,9	303,1	0,37	0,07	0,26	0,07	0,27	164,54	217,31	30,36	0,87	165,81	10,74	0,02	0,03	223	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	4,4	9,1	14,5	156,6	0,13	0,04	0,09	0,09	0,48	169,49	119,66	14,48	0,56	44,05	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	510	21,8	27,7	67,7	631,2	21,01	0,19	0,48	0,17	0,82	407,20	407,55	85,33	2,64	418,15	14,75	0,03	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
ПРЯНИКИ	20	0,6	0,9	12,6	51,7	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	220	6,4	6,0	22,0	158,1	1,10	0,07	0,23	0,00	0,15	64,97	60,64	25,43	0,19	98,60	4,22	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	60	2,1	1,2	24,7	114,0	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,72	55,20	0,02	0,00	0,00	1а	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	5,2	8,0	81,9	6,24	0,06	0,04	0,20	0,25	22,94	31,54	13,56	0,85	59,70	3,25	0,00	0,02	67	2011	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,0	4,4	28,4	191,9	9,34	0,14	0,13	0,18	2,70	36,75	94,32	33,60	2,09	181,94	6,28	0,01	0,06	204	2005	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,4	28,2	189,3	13,85	0,16	0,14	0,03	1,84	37,00	68,53	23,52	1,61	142,57	9,19	0,00	0,05	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	18,0	24,9	13,1	315,4	1,16	0,12	0,20	0,10	0,18	38,01	242,29	36,94	2,89	341,26	8,91	0,00	0,15	314	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	970	42,5	44,7	162,5	1 198,0	32,44	0,71	0,60	0,52	4,97	184,75	524,64	134,61	11,74	864,11	30,37	0,01	0,29			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	5,0	8,4	108,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	5,6	8,7	33,7	262,8	0,12	0,10	0,08	0,05	0,27	18,42	24,00	22,11	0,20	36,74	1,47	0,00	0,00	422	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	380	12,1	13,9	50,2	406,8	20,72	0,18	0,37	0,72	0,37	300,42	231,00	63,11	0,80	223,74	21,47	0,00	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,2	7,3	17,8	159,1	16,91	0,08	0,12	0,48	0,15	122,56	43,38	23,78	1,87	201,58	9,41	0,00	0,03	321	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	16,3	16,6	2,4	238,3	0,36	0,11	0,17	0,08	6,84	95,03	64,16	57,87	1,08	77,06	62,47	0,01	1,16	268	2012	
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	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	110,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	15,54	8,51	4,28	0,59	15,89	0,60	0,00	0,00	352	2011	
Итого за прием пищи:	610	29,5	29,1	63,0	660,5	18,67	0,33	0,46	0,63	7,88	265,95	192,87	96,79	6,15	376,88	82,13	0,03	1,22			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	320	2,6	0,8	36,1	160,0	24,00	0,08	0,04	0,01	0,00	51,80	50,00	23,60	3,44	125,40	2,01	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		114,8	122,2	401,5	3 214,6	117,94	1,57	2,18	2,05	14,19	1 275,10	1 466,71	428,87	24,95	2 106,88	154,95	0,08	1,66			

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	200	5,2	8,0	33,4	204,7	0,62	0,05	0,14	0,03	0,19	45,71	53,17	27,44	0,32	65,19	2,80	0,01	0,02	189	2008	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	4,6	11,5	12,5	171,8	0,14	0,04	0,10	0,11	0,57	186,90	127,60	14,94	0,52	41,10	0,01	0,00	0,00	9	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	560	14,6	22,8	91,1	608,0	11,28	0,16	0,40	0,17	0,83	279,79	256,35	70,14	43,65	255,58	4,86	0,01	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,5	26,0	154,1	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	13,00	36,00	4,27	43,00	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	70	2,5	1,4	28,8	133,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,30	45,50	9,10	0,84	64,40	0,02	0,00	0,00	1а	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,0	4,2	4,2	54,0	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	37	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	11,8	6,6	19,1	186,3	11,48	0,14	0,14	0,19	2,79	52,10	85,77	27,26	2,11	150,66	7,14	0,00	0,06	84	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	4,1	7,4	21,3	169,9	0,00	0,09	0,04	0,04	0,14	40,24	59,36	14,52	1,14	90,39	1,07	0,00	0,02	203	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	17,2	7,6	10,3	195,1	1,39	0,13	0,19	0,80	6,63	113,75	76,31	67,02	1,46	103,81	64,87	0,01	1,18	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	
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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1050	42,7	28,7	152,6	1 114,7	27,47	0,72	0,54	1,17	9,56	288,44	347,14	142,98	51,56	699,46	76,36	0,02	1,28			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	150	11,7	8,8	16,4	225,2	3,78	0,09	0,22	0,04	0,61	137,11	184,24	28,06	0,84	146,30	11,35	0,02	0,04	220	2011	
БАТОН	70	2,5	1,4	28,8	133,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,30	45,50	9,10	0,84	64,40	0,02	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	420	19,8	15,2	54,2	471,3	5,18	0,23	0,58	0,09	0,61	390,41	419,74	65,16	1,68	290,70	11,37	0,02	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
БАТОН	90	2,8	1,6	33,0	152,0	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	0,96	73,60	0,03	0,00	0,00	1а	2008	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	16,0	17,6	18,1	328,9	0,45	0,06	0,32	0,08	0,31	203,98	268,24	32,92	0,83	194,16	14,02	0,03	0,04	5,13	1995	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,1	4,2	43,8	1,44	0,02	0,03	0,84	0,00	21,44	9,48	8,02	0,68	24,39	2,40	0,00	0,02	40	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	500	22,1	24,6	80,2	651,0	2,35	0,21	0,47	0,92	0,37	274,44	374,81	72,28	2,67	438,95	18,25	0,04	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
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	
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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,5	0,7	40,8	182,0	14,00	0,06	0,05	0,03	0,00	22,00	42,00	8,27	44,80	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Всего за день:		103,2	92,5	445,0	3 181,1	70,29	1,42	2,09	2,39	11,37	1 268,08	1 476,04	363,09	187,35	1 780,69	110,94	0,10	1,45			

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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	160	17,8	27,5	3,8	317,1	0,26	0,14	0,41	0,18	2,21	76,52	239,13	25,01	2,83	260,82	19,42	0,02	0,16	212	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	1,2	4,3	20,4	122,8	0,10	0,04	0,02	0,03	0,08	9,11	22,27	5,32	0,57	52,17	0,01	0,00	0,02	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	515	19,4	32,1	39,6	544,9	5,36	0,20	0,46	0,22	2,29	109,63	285,40	46,33	6,40	352,98	20,43	0,02	0,19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
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	
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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,4	2,3	18,7	127,0	6,00	0,06	0,03	0,00	0,00	267,00	200,00	40,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,9	5,2	8,3	88,3	4,57	0,04	0,04	0,00	0,00	31,93	41,95	15,73	1,48	91,21	5,38	0,00	0,02	53	2011	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	11,0	7,2	22,1	199,8	6,25	0,11	0,11	0,17	2,32	40,27	114,29	27,16	1,81	136,29	4,52	0,01	0,05	89	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,1	13,3	26,2	294,2	13,02	0,20	0,19	0,04	4,39	39,34	133,38	37,12	3,02	211,67	8,19	0,01	0,08	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:	860	36,9	28,3	134,3	971,4	24,08	0,60	0,41	0,21	6,71	155,80	372,62	103,21	9,66	563,56	20,05	0,02	0,17			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
БУЛОЧКА С СОСИСКОЙ	100	8,9	10,3	24,0	247,4	0,08	0,15	0,12	0,02	0,17	18,76	31,02	27,46	0,92	33,46	1,56	0,00	0,00	56 A	2012	
Итого за прием пищи:	300	14,6	15,4	33,4	353,8	1,18	0,21	0,34	0,02	0,32	81,53	81,66	51,09	0,96	117,86	5,78	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	3,3	1,4	15,7	105,9	3,73	0,04	0,07	0,01	0,01	77,11	74,05	26,75	2,46	160,12	14,02	0,00	0,03	324	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	15,2	9,9	2,0	154,5	0,65	0,06	0,12	0,01	2,84	28,51	82,25	20,46	1,51	99,25	1,78	0,01	0,04	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	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	700	31,0	18,5	55,1	607,6	7,13	0,39	0,42	0,09	3,74	167,97	288,80	80,13	9,74	425,63	27,05	0,02	0,11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
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	
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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,5	30,1	133,0	9,00	0,04	0,03	0,00	0,00	33,00	30,00	20,00	4,80	40,00	1,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		109,7	97,2	311,2	2 737,8	52,75	1,50	1,70	0,55	13,06	814,93	1 258,48	340,75	33,57	1 540,04	75,30	0,07	0,49			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	150	5,1	6,8	26,8	188,3	0,43	0,12	0,10	0,03	0,14	33,47	82,52	33,05	0,91	102,85	2,78	0,00	0,02	177,1	2011	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	80	1,7	11,7	26,7	215,3	0,13	0,05	0,03	0,10	0,23	12,90	31,10	7,01	0,76	68,80	0,01	0,00	0,03	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАТОН	70	1,8	1,0	20,6	95,0	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	
Итого за прием пищи:	500	11,8	22,3	98,3	634,1	1,07	0,25	0,25	0,12	0,43	95,05	193,70	74,05	3,08	318,94	4,81	0,00	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	250	7,4	7,3	33,6	217,0	1,10	0,10	0,24	0,01	0,15	75,27	90,64	32,23	0,90	135,80	4,23	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,4	7,6	12,2	119,5	6,71	0,07	0,08	1,58	0,00	44,02	32,54	25,68	1,35	254,66	6,55	0,00	0,04	54	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	9,2	9,0	10,8	146,9	6,56	0,09	0,12	0,23	0,50	43,03	112,38	21,90	1,60	182,32	8,10	0,00	0,09	99	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,4	28,2	189,3	13,85	0,16	0,14	0,03	1,84	34,35	67,99	23,36	1,59	142,50	9,19	0,00	0,05	312	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	15,7	6,8	9,3	179,5	1,30	0,11	0,13	0,10	6,48	89,57	58,38	60,84	1,12	118,85	61,00	0,01	1,15	255	2012	
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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1130	39,3	32,6	146,4	1 060,4	48,67	0,73	0,58	1,95	8,82	289,23	377,29	167,98	9,42	929,74	88,79	0,01	1,36			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	102,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	5,7	8,7	32,9	254,7	0,21	0,11	0,09	0,04	0,24	20,09	25,18	25,09	0,35	49,70	1,22	0,00	0,02	429	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	400	12,4	13,9	49,0	392,7	21,61	0,23	0,46	0,11	0,26	294,09	238,18	66,09	0,95	236,70	21,22	0,00	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,6	8,9	26,9	209,1	12,28	0,15	0,15	0,04	1,69	40,57	67,24	24,20	1,42	136,60	8,58	0,00	0,04	311	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	9,4	21,0	0,1	224,2	0,00	0,15	0,13	0,02	0,08	15,68	21,93	19,51	1,78	0,89	0,00	0,00	0,00	243	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	570	24,5	37,3	66,4	712,5	12,95	0,47	0,55	0,13	2,71	122,89	211,08	75,51	6,00	366,64	20,03	0,02	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	320	2,6	0,8	36,1	160,0	24,00	0,08	0,04	0,01	0,00	51,80	50,00	23,60	3,44	125,40	2,01	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		98,0	114,1	429,7	3 176,7	109,40	1,86	2,12	2,33	12,38	928,33	1 160,90	439,45	23,80	2 113,21	141,08	0,04	1,59			

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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	12,4	15,3	48,7	345,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	12,5	123,2	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	0,00	1	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,7	0,1	13,0	50,0	2,31	0,03	0,04	1,12	0,00	26,04	11,17	10,59	0,63	29,97	2,25	0,00	0,04	66	2011	
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	0,04	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	600	15,7	23,8	103,7	651,4	16,31	0,12	0,08	1,19	0,15	62,94	57,57	31,53	6,01	104,07	4,26	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	180	0,0	0,0	33,3	127,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,73	6,24	1,22	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00	0,00	358	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	13,5	63,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008
Итого за прием пищи:	210	1,0	1,8	46,8	190,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,73	6,24	1,22	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	5,1	1,6	50,1	3,39	0,01	0,01	0,00	0,00	14,24	13,67	8,23	0,39	22,08	0,27	0,00	0,00	21	2011	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	10,4	13,0	25,3	254,9	10,94	0,14	0,17	0,27	1,11	66,72	146,74	34,54	2,73	280,93	15,42	0,00	0,11	91	2013	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,7	6,4	25,6	247,5	13,70	0,21	0,20	0,03	4,90	41,55	142,76	41,14	3,22	277,79	8,46	0,01	0,09	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	342,1	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
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:	1020	40,5	29,3	174,3	1 132,3	39,87	0,66	0,51	0,31	6,01	194,67	417,32	123,59	13,36	838,24	28,90	0,03	0,22			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	5,0	8,4	108,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	100	5,2	11,4	42,1	304,3	0,33	0,09	0,09	0,00	0,07	25,27	26,99	23,82	0,57	98,08	1,32	0,00	0,05	52	2013	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	400	11,2	16,8	60,3	459,3	10,93	0,16	0,37	0,67	0,17	289,27	221,99	60,82	2,97	223,08	21,32	0,01	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	4,6	7,5	23,9	183,5	0,00	0,11	0,04	0,04	0,14	37,43	65,45	15,54	1,22	101,22	1,20	0,00	0,02	203	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	10,2	18,6	10,0	229,0	0,67	0,08	0,13	0,08	0,18	27,87	148,29	24,73	1,89	204,57	4,99	0,00	0,08	295	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	83,7	5,23	0,02	0,03	0,25	0,00	39,63	11,42	6,14	0,53	32,75	2,86	0,00	0,01	45	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	700	20,8	32,4	77,7	733,1	6,13	0,38	0,26	0,37	0,33	132,43	270,66	62,71	7,15	397,34	10,98	0,00	0,12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	220	6,4	5,5	17,7	144,4	1,10	0,08	0,23	0,00	0,15	66,57	63,64	26,23	0,27	102,80	4,23	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		95,5	109,6	480,5	3 310,7	74,34	1,40	1,44	2,55	6,81	754,61	1 037,42	306,10	29,77	1 667,90	69,69	0,06	0,50			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С ИЗЮМОМ	200	9,0	10,1	41,9	290,4	0,80	0,17	0,21	0,04	0,63	58,57	113,06	54,08	1,86	157,24	5,42	0,00	0,03	177	2010	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	12,4	126,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,39	141,30	100,10	12,17	0,48	37,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	550	16,1	19,0	100,6	665,0	0,91	0,32	0,31	0,11	1,02	223,87	286,16	83,25	4,54	286,59	5,47	0,01	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	230	4,3	4,6	40,1	208,1	0,52	0,05	0,13	0,00	0,07	47,87	74,58	33,49	1,44	134,29	2,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	80	2,8	1,6	33,0	152,0	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	0,96	73,60	0,03	0,00	0,00	1а	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00	16	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	11,3	10,9	47,9	327,6	7,17	0,26	0,15	1,13	1,22	46,88	135,89	35,05	2,76	223,70	6,86	0,00	0,07	102	2011	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ	200	5,2	4,7	15,2	124,1	14,01	0,06	0,12	0,03	0,10	118,45	38,62	17,31	1,31	99,82	7,70	0,00	0,02	337	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	16,5	10,2	13,8	245,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	342,1	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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1050	41,0	28,6	173,9	1 170,9	37,98	0,60	0,41	1,19	1,32	238,68	297,47	88,82	50,22	530,36	17,04	0,01	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	150	9,5	12,1	33,2	311,0	0,31	0,10	0,16	0,02	0,09	79,11	93,84	31,16	0,38	97,09	4,89	0,01	0,02	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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	450	16,6	17,6	63,2	520,0	11,71	0,20	0,55	0,10	0,09	327,11	311,84	59,43	42,38	225,09	4,94	0,01	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГАРНИР)	150	13,8	11,3	34,3	241,1	1,99	0,08	0,12	0,21	0,00	29,73	159,89	37,87	1,83	247,81	7,09	0,01	0,12	291	2011	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	2,0	8,6	11,7	124,3	8,75	0,08	0,06	0,55	0,50	27,10	35,85	16,43	1,02	68,51	4,11	0,00	0,03	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	600	26,0	26,0	89,1	691,8	10,98	0,37	0,37	0,83	1,39	106,94	316,06	77,06	7,41	449,87	21,19	0,02	0,18			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
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	
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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,5	0,7	40,8	182,0	14,00	0,06	0,05	0,03	0,00	22,00	42,00	8,27	44,80	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Всего за день:		106,5	96,6	507,7	3 437,8	76,10	1,61	1,81	2,25	3,88	966,48	1 328,11	350,32	150,78	1 674,20	50,69	0,05	0,39			

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	l, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	160	16,2	15,4	32,2	364,4	0,53	0,07	0,33	0,07	0,32	206,23	268,17	34,68	1,06	223,92	14,54	0,03	0,06	5.13	1995
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	12,5	123,2	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	500	21,6	26,3	77,1	659,1	21,05	0,17	0,49	0,14	0,54	286,31	360,15	79,11	2,65	461,31	18,55	0,03	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																			
II Завтрак																				
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	102,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	40	1,4	0,8	16,5	76,0	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
Итого за прием пищи:	240	7,2	5,8	24,5	178,0	1,40	0,12	0,35	0,05	0,02	247,60	216,00	33,20	0,68	116,80	18,01	0,00	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1а	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	5,1	4,7	66,4	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,07	31,24	10,55	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00	12	2012
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	13,4	6,5	28,2	227,7	8,58	0,19	0,16	0,21	3,20	37,78	101,93	46,80	3,07	169,63	6,43	0,01	0,06	93	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,1	5,3	23,4	159,1	10,66	0,13	0,13	0,02	1,41	35,40	58,44	21,26	1,23	119,09	7,50	0,00	0,04	311	2011
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	18,1	12,0	8,1	206,1	1,37	0,09	0,14	0,02	3,34	34,80	117,03	27,71	2,31	138,20	3,61	0,01	0,06	280	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	28,3	104,0	0,14	0,01	0,02	0,00	0,00	16,60	3,94	7,81	0,41	26,21	0,00	0,00	0,03	401	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	970	45,4	31,8	159,0	1 111,0	43,22	0,76	0,58	0,27	7,95	204,45	418,57	148,52	11,13	738,61	21,50	0,02	0,22		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	5,5	11,4	43,7	323,0	0,15	0,10	0,08	0,05	0,27	21,04	26,68	23,63	0,60	84,65	1,31	0,00	0,04	49	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008
Итого за прием пищи:	400	12,1	16,7	61,3	465,4	21,25	0,20	0,33	0,06	0,42	117,81	100,32	60,27	1,03	276,05	7,53	0,01	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																			
Ужин																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	4,3	7,4	22,5	176,3	0,00	0,10	0,04	0,04	0,14	40,99	62,65	15,14	1,19	95,56	1,13	0,00	0,02	203	2011
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	120	14,1	22,3	0,2	233,2	0,86	0,06	0,14	0,11	0,23	17,86	160,70	17,33	1,56	235,07	7,20	0,00	0,12	313	2008
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	8,1	9,6	4,2	111,2	3,63	0,03	0,10	0,13	1,80	35,45	111,27	20,14	0,89	162,56	1,73	0,01	0,00	69	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	670	29,3	39,8	46,2	680,2	4,69	0,30	0,32	0,28	2,17	113,30	357,61	63,61	6,44	519,19	11,66	0,02	0,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
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
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,3	2,4	18,0	84,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008
Итого за прием пищи:	240	2,3	2,6	37,8	170,1	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			
Всего за день:		117,9	123,0	405,8	3 263,9	95,61	1,57	2,07	0,81	11,10	983,46	1 466,66	392,71	24,72	2 111,95	77,26	0,08	0,57		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,5	28,4	198,1	0,49	0,06	0,11	0,03	0,17	39,65	47,12	16,21	0,31	78,04	1,90	0,00	0,01	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,5	9,5	15,8	151,6	0,00	0,04	0,02	0,08	0,18	8,66	26,98	4,99	0,48	36,76	0,01	0,00	0,00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	5,1	5,5	0,0	72,9	0,21	0,01	0,11	0,07	0,63	270,00	159,30	16,50	0,21	18,00	0,00	0,00	0,00	15	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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	27,6	140,3	0,52	0,04	0,11	0,00	0,07	37,58	50,10	23,26	0,22	163,11	2,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	580	15,5	25,3	82,2	609,9	6,22	0,17	0,39	0,18	1,05	374,89	299,50	72,96	3,23	335,91	4,91	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	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	
Итого за прием пищи:	250	1,8	1,0	25,6	153,1	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,50	40,50	10,50	1,60	46,00	0,02	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1а	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1а	2008	
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	24,00	0,00	0,00	0,00	70	2011	
СУП С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	10,4	5,9	7,2	129,0	0,60	0,06	0,08	0,22	1,79	34,40	53,66	20,13	1,08	66,79	1,46	0,00	0,03	118,2	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,4	28,2	189,3	13,85	0,16	0,14	0,03	1,84	36,01	68,33	23,46	1,60	142,54	9,19	0,00	0,05	312	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	11,2	21,1	7,7	290,0	11,88	0,19	1,39	1,91	1,16	10,68	94,33	15,22	5,26	222,71	5,68	0,00	0,17	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	
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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1090	33,8	36,3	132,6	1 052,9	37,57	0,70	1,73	2,17	4,78	152,75	330,92	106,01	13,90	620,45	19,28	0,01	0,26			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
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	150	19,0	23,3	22,1	423,1	0,36	0,07	0,36	0,07	0,23	252,63	315,85	38,04	0,71	207,20	17,74	0,04	0,05	219	2011	
Итого за прием пищи:	350	25,0	23,5	30,1	485,1	2,36	0,15	0,36	0,07	0,23	504,63	511,85	68,04	0,71	207,20	17,74	0,04	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	22,3	9,5	33,4	290,8	12,67	0,14	0,20	0,05	3,26	120,17	136,26	46,42	3,04	194,37	8,37	0,01	0,08	298	2012	
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	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	16,0	10,2	6,4	197,6	1,27	0,13	0,15	0,28	6,53	135,00	105,81	71,42	1,91	109,78	61,92	0,01	1,16	259	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	610	46,2	24,8	59,4	699,5	14,14	0,40	0,52	0,40	10,68	292,99	326,90	132,70	8,55	386,50	79,94	0,04	1,27			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
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	
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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	320	2,1	0,9	38,3	171,0	9,00	0,06	0,04	0,00	0,00	36,80	43,00	22,60	5,04	58,40	1,01	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		124,3	111,7	368,2	3 171,4	69,29	1,55	3,05	2,82	16,75	1 376,56	1 552,67	412,81	33,03	1 654,46	122,90	0,10	1,61			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,2	9,8	33,1	253,5	0,62	0,16	0,20	0,03	1,04	49,24	73,35	56,96	2,45	121,47	3,72	0,00	0,01	183	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	12,4	126,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,39	141,30	100,10	12,17	0,48	37,35	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	0,00	0,07	37,58	50,10	23,26	0,22	163,11	2,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	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	
Итого за прием пищи:	500	16,6	20,3	93,8	615,3	1,25	0,30	0,39	0,10	1,50	237,62	256,05	98,89	3,75	367,93	5,75	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	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	
Итого за прием пищи:	230	4,3	3,4	36,6	192,5	0,52	0,06	0,12	0,00	0,07	44,87	67,08	31,39	1,17	128,89	2,01	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	80	2,8	1,6	33,0	152,0	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	0,96	73,60	0,03	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,1	5,2	5,9	70,0	4,49	0,04	0,03	0,00	0,31	9,04	20,89	7,88	0,46	39,53	1,62	0,00	0,01	42	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,0	5,4	21,3	141,9	8,48	0,12	0,07	0,16	1,00	28,44	49,92	16,84	1,30	99,29	5,87	0,00	0,04	103	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,9	6,1	29,4	192,8	17,17	0,17	0,15	1,10	1,45	84,83	69,65	30,59	2,30	156,57	12,21	0,00	0,07	77	2004	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	26,1	16,4	4,8	274,8	0,00	0,10	0,18	0,08	4,93	65,21	163,56	33,34	2,67	155,51	2,66	0,01	0,07	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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1010	41,2	35,6	137,8	1 057,5	40,33	0,66	0,51	1,35	7,69	241,17	382,01	116,85	11,70	596,69	25,98	0,03	0,21			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	5,0	8,4	108,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	100	6,0	13,4	31,7	298,2	0,17	0,11	0,09	0,05	0,27	19,48	25,00	24,36	0,17	40,76	1,30	0,00	0,00	207	2004	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	400	12,0	18,8	49,9	453,2	10,77	0,18	0,37	0,72	0,37	283,48	220,00	61,36	2,57	165,76	21,30	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,4	6,5	29,6	196,0	14,56	0,17	0,15	0,03	1,93	37,81	71,57	24,48	1,69	149,24	9,63	0,00	0,05	312	2011	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	120	12,7	14,5	3,9	156,8	5,34	0,04	0,16	0,02	2,81	53,07	166,86	28,16	1,22	230,61	1,44	0,02	0,01	76	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	610	21,6	22,1	68,0	589,6	20,14	0,38	0,37	0,06	4,74	118,38	283,93	68,94	6,43	438,65	13,00	0,03	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
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	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,6	133,0	14,00	0,05	0,02	0,01	0,00	30,00	25,00	17,00	5,00	45,00	2,00	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		97,2	100,9	415,7	3 041,1	87,01	1,63	1,78	2,24	14,37	955,52	1 234,08	394,43	30,61	1 742,93	70,04	0,09	0,37			

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"	200	6,9	9,1	33,9	235,3	0,78	0,10	0,17	0,03	0,21	54,94	86,12	37,49	0,61	106,37	4,00	0,00	0,02	190	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	12,5	123,2	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	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,7	1,8	0,0	24,3	0,07	0,00	0,04	0,02	0,21	90,00	53,10	5,50	0,07	6,00	0,00	0,00	0,00	15	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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	530	14,0	21,6	92,3	605,0	11,32	0,22	0,38	0,14	0,63	193,66	233,71	68,13	43,27	336,27	5,86	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
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	
ПЕЧЕНЬЕ	35	1,1	2,1	15,8	73,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	235	7,1	2,3	23,8	135,6	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01		2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	9,7	85,5	5,05	0,02	0,04	0,32	0,00	41,88	12,34	6,93	0,57	35,27	3,16	0,00	0,02	45	2011	
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200	9,8	7,1	11,6	149,2	0,44	0,09	0,05	0,00	1,53	23,51	78,09	25,62	1,26	87,48	1,15	0,00	0,03	110	2008	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	200	6,7	8,1	29,7	213,5	13,33	0,09	0,10	0,05	0,15	111,53	68,98	22,62	1,91	136,63	7,02	0,00	0,03	155	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	120	19,7	14,2	10,1	242,1	1,33	0,11	0,16	0,02	3,54	43,16	133,44	35,22	2,62	158,66	2,86	0,01	0,06	274	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:	980	44,7	37,1	138,7	1 079,5	20,38	0,56	0,43	0,40	5,22	264,33	375,85	113,58	9,71	542,44	16,15	0,02	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	10,8	15,2	34,0	353,1	0,27	0,12	0,19	0,07	0,37	87,74	112,45	32,28	0,43	98,43	6,33	0,02	0,02	695	1996	
Итого за прием пищи:	350	16,4	20,2	43,0	466,1	1,67	0,18	0,53	0,12	0,37	327,74	302,45	60,28	0,43	178,43	6,33	0,02	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	4,5	5,3	33,1	197,6	16,55	0,19	0,12	0,02	1,80	36,24	73,05	27,47	2,09	173,11	10,82	0,00	0,06	145	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,9	6,8	7,1	171,3	1,07	0,12	0,14	0,59	6,56	108,19	64,18	62,18	1,34	82,25	63,48	0,01	1,17	256	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	680	25,3	13,2	83,3	644,7	27,86	0,48	0,36	0,63	8,36	174,24	191,23	102,32	48,59	334,56	76,27	0,02	1,24			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
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	
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	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,5	0,7	40,8	182,0	14,00	0,06	0,05	0,03	0,00	22,00	42,00	8,27	44,80	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Всего за день:		110,0	95,0	421,8	3 112,9	77,23	1,58	1,75	1,32	14,58	1 233,97	1 341,24	382,58	146,80	1 439,70	104,66	0,06	1,46			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	200	3,7	11,7	54,6	291,0	0,14	0,04	0,04	0,06	0,24	21,44	44,78	29,28	0,88	54,80	0,70	0,01	0,05	183	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	12,4	126,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,39	141,30	100,10	12,17	0,48	37,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	70	2,5	1,4	28,8	133,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,30	45,50	9,10	0,84	64,40	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	520	9,9	20,0	100,9	608,6	0,24	0,16	0,14	0,13	0,63	181,04	198,38	54,55	3,20	156,55	0,74	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	13,5	63,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	330	7,9	4,0	30,0	179,1	21,00	0,08	0,03	0,01	0,00	282,00	207,00	41,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	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	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,8	7,8	5,4	110,2	1,73	0,02	0,09	0,04	0,32	162,64	109,63	18,71	1,15	77,06	5,81	0,00	0,01	31	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	14,4	18,2	28,2	311,3	9,12	0,12	0,20	0,34	2,83	44,68	156,56	34,61	1,67	218,90	37,50	0,00	0,29	87	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,4	28,2	189,3	13,85	0,16	0,14	0,03	1,84	34,69	68,06	23,38	1,59	142,51	9,19	0,00	0,05	312	2011	
ШНИЦЕЛИ	110	18,0	14,4	10,8	244,1	0,13	0,10	0,15	0,04	3,40	33,93	129,15	32,88	2,42	156,67	0,49	0,01	0,05	268	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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:	970	45,6	48,4	115,3	1 129,8	25,06	0,60	0,63	0,45	8,38	307,23	521,90	128,48	10,59	672,33	54,92	0,02	0,40			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
ВАФЛИ	100	2,8	3,3	55,0	226,5	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	16,00	36,00	10,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	380	6,4	5,8	88,0	388,7	20,47	0,11	0,17	0,02	0,06	83,82	104,09	43,93	2,10	393,80	3,80	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,7	5,9	24,3	169,5	11,23	0,14	0,10	0,04	1,53	39,53	62,90	18,76	1,31	111,85	7,90	0,00	0,04	151	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	16,6	14,2	4,7	231,3	0,34	0,12	0,17	0,08	6,81	89,17	62,62	59,16	1,04	76,84	62,40	0,01	1,16	268	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	2,6	9,8	66,7	5,90	0,03	0,04	0,25	0,00	44,48	12,68	6,75	0,59	36,78	3,20	0,00	0,01	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	24,3	100,0	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	4,31	0,71	17,31	0,72	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	610	25,6	23,5	80,2	689,3	19,15	0,43	0,36	0,38	8,33	201,82	159,76	97,37	5,80	273,98	76,14	0,02	1,22			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	320	2,6	0,8	36,1	160,0	24,00	0,08	0,04	0,01	0,00	51,80	50,00	23,60	3,44	125,40	2,01	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		97,9	102,4	450,5	3 155,6	109,92	1,45	1,36	1,00	17,40	1 107,71	1 241,13	388,94	25,53	1 729,06	139,60	0,05	1,74			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,6	20,6	7,8	248,4	0,98	0,07	0,30	0,17	1,84	57,42	135,40	19,10	1,59	142,51	15,24	0,02	0,03	219	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	12,4	126,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,39	141,30	100,10	12,17	0,48	37,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	520	19,6	31,1	63,0	595,4	6,60	0,18	0,52	0,25	2,30	260,69	312,08	73,36	5,12	339,55	18,26	0,02	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	210	6,5	6,6	25,0	174,3	2,70	0,10	0,02	0,02	0,00	235,50	197,10	32,10	2,43	33,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	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	
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100	6,0	7,7	11,6	122,8	6,00	0,07	0,09	0,01	1,83	19,26	74,47	14,65	0,89	140,52	3,70	0,01	0,02	82	2013	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	9,8	10,0	9,1	157,8	0,87	0,06	0,09	0,04	0,11	33,77	99,05	20,22	1,10	141,50	5,20	0,00	0,07	113	2011	
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	200	5,0	11,7	26,5	210,7	9,73	0,07	0,08	0,37	0,01	93,11	46,97	25,65	1,35	80,76	7,34	0,00	0,04	167	2011	
КОТЛЕТЫ	120	17,1	18,2	10,9	271,8	0,44	0,09	0,13	0,04	3,23	29,49	113,24	28,72	2,16	139,70	0,59	0,01	0,05	268	2011	
КОМПЛОТ 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:	960	42,3	48,8	106,8	1 019,3	17,29	0,47	0,44	0,46	5,19	206,60	371,23	103,34	8,03	562,49	18,76	0,02	0,19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
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	
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	10,4	15,3	25,3	293,3	2,11	0,10	0,24	1,87	0,32	151,90	165,69	36,99	1,52	158,46	12,42	0,02	0,07	163	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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	470	17,5	16,2	51,8	440,3	9,11	0,22	0,28	1,88	0,32	426,70	390,69	81,59	3,76	216,86	13,43	0,02	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	30	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	22,5	16,3	16,0	301,0	10,09	0,12	0,23	0,08	3,70	104,53	131,59	33,90	2,70	197,65	7,56	0,01	0,07	32	2013	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	500	33,8	24,1	63,7	618,3	10,76	0,31	0,50	0,15	4,64	174,97	266,51	68,29	5,75	445,20	19,02	0,03	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
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	
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	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,5	30,1	133,0	9,00	0,04	0,03	0,00	0,00	33,00	30,00	20,00	4,80	40,00	1,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		121,1	127,3	340,4	2 980,7	55,46	1,32	1,78	2,75	12,44	1 337,46	1 567,61	378,68	29,88	1 637,09	70,46	0,09	0,42			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	200	5,5	8,7	31,3	223,8	15,80	0,19	0,16	0,05	1,97	45,49	97,33	27,49	2,26	173,96	12,27	0,00	0,05	161	2011	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	7,9	18,2	20,8	279,4	0,25	0,07	0,16	0,18	0,96	326,30	221,20	25,81	0,88	69,25	0,02	0,01	0,00	9	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	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	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	600	13,8	27,4	66,9	608,2	26,05	0,29	0,34	0,24	2,93	392,79	337,53	66,30	6,34	288,21	14,28	0,02	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,0	5,4	18,8	160,0	11,40	0,09	0,36	0,06	0,00	256,00	201,00	37,00	2,20	125,00	2,00	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	17,1	121,8	0,24	0,14	0,05	0,00	0,00	16,80	18,00	8,40	2,16	31,20	1,92	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	110	3,9	2,2	45,3	209,0	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	20,90	71,50	14,30	1,32	101,20	0,04	0,00	0,00	1а	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,0	4,2	4,2	54,0	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	37	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	13,7	4,6	24,2	197,0	9,80	0,19	0,14	0,20	2,70	54,90	116,10	39,72	2,72	183,83	5,74	0,01	0,06	102	2011	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	7,5	26,4	184,3	13,17	0,14	0,10	0,02	1,40	28,89	58,51	22,33	1,66	141,45	8,79	0,00	0,05	142	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	17,8	6,5	9,0	186,6	1,17	0,13	0,14	0,10	7,52	102,85	63,30	68,70	1,26	118,19	70,79	0,01	1,34	255	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	930	42,5	25,7	153,3	1 063,9	30,18	0,73	0,50	0,44	11,62	262,11	353,56	167,23	10,34	784,11	88,08	0,03	1,47			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
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	
БУЛОЧКА С СОСИСКОЙ	100	11,2	14,5	31,0	329,4	0,10	0,19	0,15	0,03	0,25	23,90	39,00	34,74	1,12	42,73	1,94	0,00	0,00	56 А	2012	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	400	12,6	15,1	60,6	462,4	14,10	0,24	0,17	0,04	0,25	53,90	64,00	51,74	6,12	87,73	3,94	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,5	14,3	101,5	0,20	0,12	0,04	0,00	0,00	14,00	15,00	7,00	1,80	26,00	1,60	0,00	0,01	1	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,4	28,2	188,5	13,84	0,16	0,14	0,03	1,84	36,97	68,45	23,49	1,61	142,40	9,18	0,00	0,05	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	120	19,5	16,5	11,2	269,7	3,10	0,11	0,16	0,04	3,56	54,35	137,39	36,05	2,76	175,72	1,88	0,01	0,06	276	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	110,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	15,54	8,51	4,28	0,59	15,89	0,60	0,00	0,00	352	2011	
Итого за прием пищи:	570	26,7	23,5	82,0	669,8	18,33	0,39	0,35	0,08	5,40	120,86	229,35	70,81	6,77	360,01	13,26	0,01	0,11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	230	6,7	6,9	25,3	179,0	1,10	0,08	0,24	0,01	0,15	71,47	77,64	29,63	0,66	117,40	4,22	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Всего за день:		108,3	104,0	406,9	3 143,4	101,17	1,82	1,96	0,86	20,36	1 157,13	1 263,08	422,72	32,43	1 762,45	125,79	0,08	1,71			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ, В НЕТТО, гр.

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 504,6	1 493,9	5 798,4	44 003,4	971,60	20,02	22,68	11,20	165,06	17 689,42	18 489,24	3 971,94	193,62	24 378,31	1 566,18	0,42	47,88
Среднее значение за период	107,5	106,7	414,2	3 143,1	69,40	1,43	1,62	0,80	11,79	1 263,53	1 320,66	283,71	13,83	1 261,31	111,87	0,03	3,42
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	30,6	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ККАЛ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	629	158	1100	471	629	635

Медицинская диетическая сестра

Дудина Н.В.