

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Напиток куриный 1/2/50	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,50	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	33,70	14,10	56,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	0,00	309		
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	25,5	20,2	99,4	683,2	0,27	2,13	87,70	89,10	106,24	3,78	237,30	74,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,30	55,40	24,50	50,50	1,60	342,80	86,40	0,00	0,10		
Гуляш из свинины 50/50	100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,90	0,40	53,50	80,80	0,00	0,00		
Каша гречневая рассычатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,80	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	348		
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	38,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	31,5	46,7	140,6	1 150,1	0,50	9,10	23,50	0,10	0,50	123,50	197,90	367,70	9,20	836,50	265,60	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00		
Всего за день:	1750	63,9	74,9	292,6	2 153,1	0,78	25,23	94,30	0,60	0,80	263,60	311,10	574,54	18,68	1 428,70	375,60	0,00	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жир, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Углеводы, г															
Завтрак																		
Булочка Нехлебная	100	11,5	20,0	11,5	0,00	0,20	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	ТК
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	165,3	0,20	12,80	10,80	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	0,00	520
Суп-рассольник консервированный	30	0,3	0,0	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	18,9	25,3	74,9	0,30	15,15	10,80	0,10	87,30	74,02	265,20	4,38	1 049,10	96,80	0,00	0,00	0,00	
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 250/10	260	3,1	7,7	9,1	0,00	12,10	0,20	0,00	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	0,00	88
Гуляш из свиной грудинки 50/50	100	12,5	11,4	3,6	0,11	1,89	35,63	0,00	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	0,00	290
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	0,10	0,00	19,20	0,10	28,00	33,20	91,00	0,70	67,60	72,90	0,00	0,00	0,00	302
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	0,00	30,80	0,10	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	82,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	66121
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	800	24,8	26,1	107,6	0,31	44,79	55,13	0,10	144,80	87,93	287,68	5,30	513,40	201,98	0,00	0,10	0,00	
Полдник																		
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	0,10	0,00	0,20	2,10	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	0,11	14,00	0,20	2,10	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		58,8	72,4	232,1	0,72	73,94	66,13	2,30	307,20	187,35	726,18	16,58	1 976,40	319,98	0,00	0,10	0,00	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Сборник рецептов				
	Масса порции	Жир, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	So, мг	№ рецептур
		Белки, г	Углеводы, г															
Завтрак																		
Суфле творожное	180	27,4	9,6	32,5	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,80	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	ТТК
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,80	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Фрукт (яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	590	30,4	11,0	94,7	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	339,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00	
Обед																		
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,7	5,9	136,6	0,10	6,80	6,20	0,00	0,40	40,70	26,60	71,60	1,50	497,70	85,40	0,00	0,10	96
Греча по-купечески	280	24,9	7,6	39,4	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Пельмени	40	2,2	13,8	23,8	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	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	830	33,4	28,3	116,0	0,50	10,03	6,60	0,00	0,60	113,70	173,90	401,80	8,78	1 084,80	244,50	0,10	0,10	
Полдник																		
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	
Всего за день:		73,4	45,2	269,9	1 620,7	37,70	75,90	0,40	1,30	467,60	272,50	855,60	20,16	2 077,70	259,90	0,10	0,10	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Плов со свиной	280	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,60	61,60	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	265
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00	
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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	
Итого за прием пищи:	550	21,4	30,5	110,7	817,6	0,20	2,23	0,60	0,00	63,70	79,50	275,60	3,98	275,40	77,20	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	146,4	0,10	9,70	0,20	0,20	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	
Печень по-строгановски 50/50	100	13,2	11,3	3,5	184,8	0,20	8,49	57,70	0,00	144,86	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	255
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	29,6	27,8	121,5	872,0	0,50	18,22	65,10	0,20	145,26	123,02	75,99	480,36	9,98	848,60	239,82	0,00	0,10	
Полдник																			
Пирожок с картошкой луком и сыром	78	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	41,40	14,30	66,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	406	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	378	5,8	6,5	61,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	71,40	30,30	93,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00		
Всего за день:		56,8	64,8	294,0	2 025,5	0,81	37,25	73,50	0,20	145,56	258,12	185,79	849,46	19,66	1 639,10	353,72	0,00	0,10	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	203	5,6	9,8	38,6	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	116,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	0,00	182	2015
Бульброд с варено-копченым мясом 20/30	50	5,5	7,1	16,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	0,00	3	2004
Чай с лимоном 200/15/5	205	0,2	0,0	15,2	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	588	11,8	17,4	82,8	0,17	14,87	52,70	0,00	0,14	160,99	52,23	194,91	4,69	486,30	39,82	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с мясом	250	3,8	5,8	20,0	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	0,10	97	2015
Тертельи "Нежные" с крош. Соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	508	2004
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	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		
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,8	0,78	42,20	17,70	0,30	0,70	103,60	216,50	478,20	10,60	1 198,80	193,50	0,00	0,10	0,10		
Полдник																				
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		55,9	76,2	264,2	1,06	71,07	70,60	2,40	1,34	339,69	294,13	646,41	22,19	2 099,00	254,52	0,00	0,10	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак																				
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	520	2004
Зеленый горошек пропаренный	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон гидроованный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	21,2	13,5	84,2	548,3	0,50	16,03	10,80	0,23	0,20	117,30	106,40	349,80	4,58	1 392,00	250,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 250/10	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015
Курца в кисло-сладком соусе 50/50	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон гидроованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Баклук (спонка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	ТТК	
Итого за прием пищи:	808	28,5	29,1	107,9	620,3	0,31	13,98	42,40	0,00	0,36	142,07	62,73	238,94	5,64	459,90	200,71	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00		
Всего за день:		56,6	50,6	244,7	1 688,4	0,82	44,01	61,30	0,73	0,86	311,77	193,23	689,34	16,12	2 206,80	486,21	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Блинчики с фруктовой начинкой 1/3/7/0	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00	
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	590	10,7	12,1	108,0	582,4	0,10	13,03	0,00	0,00	42,90	28,30	59,60	4,18	426,90	4,40	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой 250/1/0	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	
Плов со свининой	280	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	36,30	49,40	125,90	1,20	209,90	75,40	0,00	0,00	0,00	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	820	28,2	35,3	176,3	1 009,6	0,85	3,20	2,60	0,00	94,50	92,50	238,20	4,10	278,20	171,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																			
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		43,0	51,4	346,7	1 904,5	0,96	31,23	2,60	0,00	179,20	143,80	355,30	14,08	1 098,00	184,80	0,00	0,00	0,00	

11 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
Суфле творожное	180	27,4	9,6	32,5	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	ТТК
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	2,40	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	10
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Фрукт (Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	590	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	273,10	61,00	338,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00	
Обед																		
Свекольник со сметаной 250/10	260	2,3	5,7	17,1	132,0	0,10	7,00	6,20	0,00	47,80	28,00	61,30	1,60	483,00	74,30	0,00	0,10	83
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	28,50	29,10	179,10	2,60	227,80	47,10	0,10	0,00	496
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	68,9	0,00	0,10	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121
Батон йодированный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	600	34,3	23,4	126,7	866,4	0,50	7,60	13,50	0,30	139,60	87,90	346,40	7,60	929,80	186,90	0,10	0,10	
Полдник																		
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	
Всего за день:		74,3	40,3	280,6	1 830,7	0,59	35,27	82,80	0,70	493,50	186,50	800,20	18,98	1 922,70	212,30	0,10	0,10	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Балки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																					В1, мг
Завтрак																					
Рыба тушеная с овощами 50/50	100	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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			
Итого за прием пищи:	550	18,3	25,2	102,1	706,9	0,14	1,53	0,40	0,00	0,40	61,45	78,21	233,97	2,29	367,00	196,85	0,00	0,00			
Обед																					
Солянка по-домашнему из птицы 250/10	260	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,80	57,80	1,40	351,60	63,90	0,00	0,10	158	2004	
Греча по-купецки	280	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	1	2025	
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	2,00	0,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	880	37,6	24,9	111,1	828,9	1,00	12,83	2,50	0,00	0,53	138,90	189,80	445,20	9,78	1127,70	247,00	0,10	0,10			
Полдник																					
Пирожок с картошкой, луком и сыром	78	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	66,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	378	5,8	6,5	61,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,20	71,40	30,30	93,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00			
Всего за день:		61,7	56,6	275,0	1 875,7	1,25	31,16	10,70	0,00	1,13	271,75	298,31	792,67	17,77	2 009,80	480,55	0,10	0,10			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Итого за весь период	683,1	678,7	3 313,7	22 398,4	9,32	528,11	610,13	7,43	155,08	3 728,13	2 691,03	8 022,40	234,88	21 635,70	3 635,36	0,40	0,80			
Среднее значение за период	56,9	56,6	276,1	1 866,5	0,76	44,01	50,84	0,62	12,92	310,68	224,25	668,53	19,57	1 819,60	302,95	0,00	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	27,3	60,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	583	829	366