

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.8	7.2	51.3	304.9	0.17	0.00	0.05	1.54	0.00	0.00	36.96	46.20	198.66	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	10.5	7.4	71.9	395.8	0.17	0.00	0.05	1.54	0.00	0.00	51.76	57.00	220.86	3.98	42.90	0.70	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.7	5.0	3.3	61.3	0.02	7.47	0.12	2.29	0.00	0.00	18.92	9.46	17.93	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	54-163-2020	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	7.4	72.2	0.00	10.00	0.20	1.80	0.00	0.00	33.30	17.50	34.20	0.80	262.30	3.30	0.00	0.00	67	2012
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ	50/50	7.7	12.0	11.2	183.9	0.00	2.60	0.20	2.70	0.00	0.00	27.20	17.10	83.20	1.20	211.30	4.70	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	14.9	7.2	69.1	400.6	0.40	0.00	0.00	8.20	0.10	0.20	26.70	219.70	328.50	7.70	464.00	4.00	0.00	0.00	165	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ)	180	0.2	0.1	20.9	85.9	0.00	40.00	0.00	0.10	0.00	0.00	13.20	7.00	5.90	0.30	71.10	0.20	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	29.2	28.9	138.4	932.2	0.52	60.07	0.52	15.69	0.10	0.20	134.22	293.76	537.43	12.20	¹ 117.90	12.20	0.00	0.00		
Всего за день:		39.7	36.4	210.3	1 328.0	0.69	60.07	0.57	17.23	0.10	0.20	185.98	350.76	758.29	16.18	¹ 160.80	12.90	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.9	6.9	52.5	292.6	0.05	0.00	0.05	1.39	0.00	0.00	12.32	35.42	107.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	6.6	7.1	73.1	383.5	0.05	0.00	0.05	1.39	0.00	0.00	27.12	46.22	130.00	0.90	42.90	0.70	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	0.00	2.90	0.20	1.40	0.00	0.00	14.10	11.90	23.10	0.40	193.50	1.80	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	0.10	5.30	0.20	1.20	0.00	0.00	18.50	18.60	45.70	0.90	381.00	3.70	0.00	0.00	82	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	23.1	25.7	13.9	377.8	0.10	28.60	0.20	1.10	0.20	0.20	84.30	46.10	219.60	3.90	697.80	13.20	0.10	0.00	54-10м-2020	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.5	82.1	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	31.0	31.8	78.1	733.6	0.30	108.80	0.80	4.30	0.20	0.30	149.00	104.00	358.90	7.40	1 391.30	18.70	0.10	0.00		
Всего за день:		37.6	38.9	151.2	1 117.1	0.35	108.80	0.85	5.69	0.20	0.30	176.12	150.22	488.90	8.30	1 434.20	19.40	0.10	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ (на воде)	200	5.8	7.1	29.7	204.9	0.10	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	91.10	26.20	171.60	0.80	167.70	4.90	0.00	0.00	418	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/12/5	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	427	8.5	7.5	59.1	336.4	0.10	3.11	0.00	0.10	0.10	0.10	105.76	41.25	208.00	2.37	208.50	6.00	0.00	0.00		
Обед																					
томаты в собственном соку	60	0.0	0.0	2.3	9.3	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	0.00		
БОРЩ	200	1.4	3.9	8.2	74.7	0.00	7.20	0.20	1.90	0.00	0.00	35.50	18.20	32.00	0.90	223.70	4.10	0.00	0.00	56	2012
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ	60/30	6.7	4.8	3.0	81.5	0.10	6.50	2.79	1.60	0.00	0.00	7.00	7.50	115.50	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
Напиток клюквенный	180	0.1	0.0	21.9	90.0	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	29.10	0.00	0.00	0.00	20	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	740	15.5	14.7	82.2	524.8	0.34	20.10	3.03	4.30	0.00	0.00	115.20	82.50	302.50	6.30	362.00	4.10	0.00	0.00		
Всего за день:		24.0	22.2	141.3	861.2	0.44	23.21	3.03	4.40	0.10	0.10	220.96	123.75	510.50	8.67	570.50	10.10	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5.0	7.7	27.4	200.0	0.20	0.00	0.00	1.50	0.10	0.00	26.50	50.20	127.40	1.50	142.00	2.60	0.00	0.00	184	2008
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	7.5	8.0	52.9	314.7	0.20	0.00	0.00	1.50	0.10	0.00	43.60	64.40	158.50	2.60	198.50	3.70	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	49.8	0.02	16.20	0.02	1.38	0.00	0.00	29.40	9.00	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
ПЛОВ	200	22.9	22.7	33.5	430.9	0.08	1.33	0.20	4.26	0.00	0.00	22.61	49.21	262.01	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
Напиток лимонный	180	0.1	0.0	21.4	88.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	3.20	2.90	0.10	24.70	0.00	0.00	0.00	28	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	32.9	28.5	106.3	816.6	0.34	25.43	0.40	6.56	0.00	0.00	101.11	141.21	449.41	8.21	133.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.4	36.5	159.2	1 131.3	0.54	25.43	0.40	8.06	0.10	0.00	144.71	205.61	607.91	10.81	332.40	3.70	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
каша кукурузная на воде	200	4.3	5.8	12.1	119.1	0.10	0.80	0.00	0.10	0.00	0.10	154.10	16.90	108.90	0.20	220.60	13.60	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.0	0.0	8.3	34.4	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	3.00	2.20	0.20	12.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	5.9	6.0	30.2	201.1	0.10	1.50	0.00	0.10	0.00	0.10	168.70	26.70	128.90	0.80	260.50	14.30	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	50	0.8	7.6	4.3	88.0	0.03	23.50	0.14	3.45	0.00	0.00	17.00	7.50	15.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	20.20	19.90	51.70	0.80	388.10	3.50	0.00	0.00	76	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	15.4	15.0	12.9	249.1	0.10	5.70	0.20	0.90	0.10	0.10	21.30	31.80	156.50	2.40	623.10	9.10	0.00	0.00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	22.8	27.3	85.4	681.1	0.35	34.60	0.55	7.40	0.10	0.10	92.30	96.60	312.10	5.98	1 120.40	12.60	0.00	0.00		
Всего за день:		28.7	33.3	115.6	882.2	0.45	36.10	0.55	7.50	0.10	0.20	261.00	123.30	441.00	6.78	1 380.90	26.90	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	22.9	11.0	110.1	630.2	0.60	0.00	0.00	12.60	0.10	0.30	34.60	337.50	503.90	11.80	713.60	6.20	0.00	0.00	165	2012
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	25.4	11.3	135.6	744.9	0.60	0.00	0.00	12.60	0.10	0.30	51.70	351.70	535.00	12.90	770.10	7.30	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	4.20	0.10	0.00	0.00	0.00	24.60	9.00	22.20	0.40	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.6	4.0	9.9	85.6	0.05	8.00	0.14	1.92	0.00	0.00	27.20	16.00	54.40	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008
ГУЛЯШ	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	27.5	30.3	91.1	746.7	0.23	13.20	0.28	5.22	0.00	0.00	107.40	86.40	428.30	5.82	299.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.9	41.6	226.7	1 491.6	0.83	13.20	0.28	17.82	0.10	0.30	159.10	438.10	963.30	18.72	1 069.40	7.30	0.00	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	5.6	8.7	35.6	242.2	0.10	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	24.40	27.40	118.50	2.00	115.80	0.00	0.00	0.00	54-13к-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.0	0.0	8.3	34.4	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	3.00	2.20	0.20	12.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	7.2	8.9	53.7	324.2	0.10	0.70	0.10	0.20	0.20	0.00	39.00	37.20	138.50	2.60	155.70	0.70	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	18.7	13.4	8.4	232.1	0.20	2.90	0.60	3.90	15.80	0.20	37.10	40.90	200.30	1.00	463.30	50.90	0.40	0.00	18/1	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	5.9	38.5	222.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	4.60	24.10	73.30	0.50	54.60	0.70	0.00	0.00	315	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.5	0.1	30.6	126.9	0.02	10.80	0.00	0.09	0.00	0.00	16.20	6.30	10.80	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	32.6	28.1	128.7	904.7	0.48	36.10	0.96	7.91	15.90	0.20	120.60	163.70	474.30	6.04	627.10	51.60	0.40	0.00		
Всего за день:		39.8	37.0	182.4	1 228.9	0.58	36.80	1.06	8.11	16.10	0.20	159.60	200.90	612.80	8.64	782.80	52.30	0.40	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	3.1	5.8	27.6	175.3	0.10	0.00	0.00	0.70	0.10	0.00	11.80	21.70	61.60	0.60	56.60	1.10	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	4.8	6.0	48.2	266.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.10	0.00	26.60	32.50	83.80	1.50	99.50	1.80	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	60	0.6	4.5	7.4	72.9	0.00	1.90	0.40	2.10	0.00	0.00	17.20	11.20	18.00	0.90	140.40	2.60	0.00	0.00		
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200/10	2.9	2.7	12.6	87.2	0.00	6.30	0.20	0.20	0.00	0.00	42.30	23.80	65.60	1.50	307.30	3.90	0.00	0.00	80	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДЯИНЫ	60	9.1	8.3	1.0	114.5	0.00	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	11.30	11.60	78.40	1.00	179.60	3.70	0.00	0.00	54-1м-2020	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	19.9	21.5	87.2	621.3	0.24	13.90	0.74	3.40	0.00	0.10	139.40	100.00	314.70	6.20	737.60	10.20	0.00	0.00		
Всего за день:		24.7	27.5	135.4	887.5	0.34	13.90	0.74	4.10	0.10	0.10	166.00	132.50	398.50	7.70	837.10	12.00	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
каша кукурузная	200	0.0	2.1	5.1	40.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	3.60	3.70	0.30	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	417	1.8	2.3	24.9	129.4	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	16.60	10.40	21.90	0.70	47.50	0.70	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.80	0.27	2.76	0.00	0.00	12.00	12.00	27.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	4.4	15.0	117.7	0.10	5.00	0.20	1.80	0.00	0.00	37.80	28.90	99.20	1.40	437.60	2.70	0.00	0.00	81	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	11.7	11.8	7.7	183.7	0.00	0.30	0.00	1.70	0.00	0.10	21.10	18.80	117.20	1.80	237.50	5.20	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	0.0	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	10.95	25.89	77.69	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	22.9	27.6	120.0	835.0	0.29	10.10	0.51	7.61	0.00	0.10	115.65	122.99	410.09	6.67	784.30	7.90	0.00	0.00		
Всего за день:		24.7	29.9	144.9	964.4	0.29	11.20	0.51	7.71	0.00	0.10	132.25	133.39	431.99	7.37	831.80	8.60	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	22.9	11.0	110.1	630.2	0.60	0.00	0.00	12.60	0.10	0.30	34.60	337.50	503.90	11.80	713.60	6.20	0.00	0.00	165	2012
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	24.6	11.2	130.7	721.1	0.60	0.00	0.00	12.60	0.10	0.30	49.40	348.30	526.10	12.70	756.50	6.90	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2.4	9.8	3.5	112.0	0.01	3.00	0.03	3.35	0.00	0.00	84.00	12.00	55.50	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008
СВЕКОЛЬНИК	200	2.1	4.3	13.7	104.3	0.10	6.50	0.20	0.30	0.10	0.00	32.50	24.80	57.60	1.30	465.30	7.30	0.00	0.00	2	2002
ЧАХОХБИЛИ	80/80	20.4	29.4	5.5	368.6	0.10	4.00	0.10	2.90	0.10	0.20	34.80	27.60	191.00	2.10	364.40	8.50	0.10	0.00	3/1	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.7	3.2	17.6	110.6	0.00	0.00	0.00	0.60	0.10	0.00	13.80	4.60	22.20	0.60	32.30	0.40	0.00	0.00	205	2012
Напиток брусничный	180	0.1	0.0	21.8	89.7	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	4.70	2.30	0.10	27.70	0.00	0.00	0.00	21	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	31.9	47.3	88.6	913.5	0.31	14.90	0.33	7.75	0.30	0.20	190.60	96.70	396.30	6.65	998.90	16.20	0.10	0.00		
Всего за день:		56.5	58.5	219.3	1 634.6	0.91	14.90	0.33	20.35	0.40	0.50	240.00	445.00	922.40	19.35	1 755.40	23.10	0.10	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	369,0	361,8	1686,2	11526,8	5.42	343.61	8.32	100.97	17.30	2.00	1 845.72	2 303.53	6 135.59	112.52	10 155.30	176.30	0.60	0.00
Среднее значение за период	36.9	36.2	168.6	1 152.7	0.54	34.36	0.83	10.10	1.70	0.20	184.57	230.35	613.56	11.25	1 015.50	17.60	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	28.2	59.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Аллергики	414	722