

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.1	13.8	16.5	218.0	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	0.00	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ГПР							
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.67	0.17	4.25	0.10	0.10	144.01	86.09	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02	0.02								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И	100	0.8	5.1	13.4	104.4	0.03	2.78	1.06	2.70	0.00	0.04	30.63	21.23	30.59	1.34	225.72	3.51	0.03	0.00	40	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	1156.8	15.50	0.10	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ГПР							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	22.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	32.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГПР							
Итого за прием пищи:	810	37.4	34.6	101.5	893.4	0.39	26.35	1.3	5.34	0.1	0.28	120.1	118.9	440.8	9.14	1461.3	20.16	0.14	0.00								
Всего за день:		65.7	55.1	194.8	1519.3	0.67	42.02	1.47	9.59	0.2	0.38	264.11	204.99	716.4	14.31	1669.7	20.16	0.16	0.02								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	224	2008					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	209	2011					
КОФЕИНЫИ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	432	2008					
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	0.00	0.00	0.00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	119						
Итого за прием пищи:	590	43.3	23.6	74.0	698.1	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.05	0.00	0.05	425.5	81.8	577.1	4.3	285.8	2.64	0.03	0.00						
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.6	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.57	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011				
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТЩЕННЫЕ В СОУСЕ	100	19.3	23.4	0.0	267.0	0.06	0.79	0.06	1.90	0.00	0.14	0.00	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	290	2011				
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	0.00	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	197	2011				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	119					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	119					
Итого за прием пищи:	910	49.1	33.9	111.7	945.7	0.9	22.4	0.32	13.37	0.10	0.43	0.00	0.43	167.4	157.9	522.6	14.1	1913.9	22.8	0.23	0.02						
Всего за день:		92.4	57.5	185.7	1643.8	1.13	102.6	0.44	15.27	0.1	0.48	0.00	0.48	592.9	239.7	1099.7	18.4	2199.7	25.44	0.26	0.02						

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕКАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОМ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.61	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.06	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP							
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	PP							
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.6	104.98	0.49	0.01								
Обед																											
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1.6	10.1	7.4	127.3	0.03	28.06	0.30	4.51	0.00	0.00	45.09	21.04	37.07	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011						
БЕЕСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	0.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.03	34.58	103.74	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	PP							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.60	51.60	0.00	0.01	0.00	PP							
Итого за прием пищи:	910	27.7	33.4	124.4	911.4	0.3	36.3	0.55	8.05	0.00	0.19	127.4	115.6	372.2	6.94	1930.1	13.01	0.08	0.00								
Всего за день:		47.6	49.3	187.5	1528.2	0.61	53.49	1.2	11.25	0.11	0.68	403.37	232.63	795.84	11.05	3572.7	117.99	0.57	0.01								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,6	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011								
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23,2	24,0	33,8	443,5	0,09	0,48	0,22	3,71	0,00	0,15	18,45	44,25	235,52	2,95	436,94	9,28	0,09	0,01	244	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,10	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	111									
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД УТАК)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	111									
Итого за прием пищи:	720	26,8	24,4	81,1	650,5	0,17	12,2	0,23	4,2	0,00	0,24	74,92	80,9	315,74	8,13	887,7	14,3	0,11	0,01										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	6,0	3,6	73,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	10,60	5,92	19,60	0,43	70,35	1,41	0,01	0,00	24	2011								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	133,2	0,08	7,32	0,36	0,32	0,06	0,08	28,69	26,40	57,51	0,94	464,17	4,61	0,03	0,00	87	2011								
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,60	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011								
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	111									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	111									
Итого за прием пищи:	940	38,9	38,5	122,6	910,5	0,45	17,2	0,64	5,16	0,43	0,4	144,1	111,0	395,1	6,5	1038,8	16,5	0,2	0,04										
Всего за день:		65,7	62,9	203,7	1561	0,62	29,4	0,87	9,36	0,43	0,64	219,02	191,9	710,84	14,63	1926,5	30,8	0,31	0,05										

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	200	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00	190	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,53	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР							
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,53	0,00	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	550	12,0	20,6	79,1	554,2	0,18	11,09	0,14	1,68	0,24	0,29	248,5	68,76	246,06	4,16	711,0	20,6	0,02	0,00								
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,9	6,2	5,3	82,1	0,05	12,55	0,54	2,93	0,00	0,03	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	76,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,3	10,6	220,0	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,33	8,20	45,04	0,66	60,66	3,75	0,01	0,00	234	2011						
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4,4	9,4	42,7	272,8	0,06	0,56	0,00	4,25	0,00	0,03	6,71	28,84	86,54	0,61	72,06	0,81	0,03	0,01	304	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПР							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР							
Итого за прием пищи:	940	33,5	32,8	121,6	919,5	0,43	17,8	0,86	13,16	0,34	0,24	112,2	107,3	291,8	6,03	904,3	12,9	0,11	0,01								
Всего за день:		45,5	53,4	200,7	1473,7	0,61	28,89	1	14,84	0,58	0,53	360,7	176,06	537,86	10,19	1615,3	33,5	0,13	0,01								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011								
МОЛУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	152.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПП									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП									
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	6.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011								
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011								
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011								
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПП									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПП									
Итого за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	922.8	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	855.8	12.8	0.2	0.04										
Всего за день:		62.7	77.7	146.7	1571.7	0.58	19.37	0.94	10.36	3.32	1.2	595.92	153.4	867.93	10.61	1402.31	43.58	0.3	0.08										

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011							
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.34	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	119								
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АЛЕНЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011							
Итого за прием пищи:	650	37.2	20.8	93.4	718.6	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	0.26	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01									
Обед																												
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011							
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011							
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	119								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	119								
Итого за прием пищи:	810	29.6	29.7	97.1	813.0	0.23	34.6	0.24	7.4	0.00	0.3	89.0	96.0	362.8	6.33	993.4	15.9	0.13	0.01									
Всего за день:		66.8	50.5	190.5	1531.6	0.63	115.9	0.76	16	0.08	0.56	211.5	306.1	702.3	14.67	1782.3	24.8	0.2	0.02									

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	36.53	296.01	0.89	252.96	2.36	0.04	0.04	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.09	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	118							
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД. УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	118							
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04								
Обед																											
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	4.9	9.2	1.4	108.0	0.03	3.23	0.05	2.37	0.00	0.05	16.09	10.67	51.69	0.62	107.59	1.96	0.04	0.01	50	2011						
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.52	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	118							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	118							
Итого за прием пищи:	940	32.2	38.4	115.9	930.5	0.5	26.6	0.4	7.8	0.11	0.4	134.4	125.07	453.9	7.74	2093.0	26.3	0.2	0.01								
Всего за день:		64.7	59.6	212.5	1639.5	0.63	34.36	0.49	10.41	0.21	0.76	452.42	181.37	824.3	12.55	2611.8	30.68	0.24	0.05								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (КОГУРЕЦ ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
КОЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	111	
Итого за прием пищи:	650	28.5	27.1	81.9	686.5	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	0.23	73.7	67.9	289.9	5.35	503.07	6.7	0.07	0.02		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	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	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	161	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.60	27.20	1.12	0.00	0.00	111	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.76	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	111	
Итого за прием пищи:	910	23.4	33.8	77.0	818.6	0.26	19.6	0.61	8.7	0.12	0.14	110.3	81.2	294.6	5.92	692.5	9.13	0.06	0.00		
Всего за день:		51.9	60.9	158.9	1505.1	0.55	45.3	0.89	11.6	0.22	0.37	184	149.1	554.5	11.27	1195.57	15.83	0.13	0.02		