



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "ИДЮП "Мир"
 Т.Н.Косоголова
 02.09.2024

Неделя 1
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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,76	6,73	33,35	215,05	0,04	0,25	0,01	0,08	0,11	117,67	26,21	117,52	0,40	170,70	49,93	16,90	1,69	189	2008	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	85	16,42	11,38	14,75	224,22	0,03	0,15	0,03	0,34	0,19	147,74	19,39	170,89	0,54	134,46	43,82	5,91	0,59	80	2007	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2020	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,36	1,21	5,65	38,94	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	38,77	14,84	35,10	0,54	61,98	0,70	0,00	0,00	380	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,13	0,55	26,40	127,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
Итого за прием пищи:	615	33,12	26,37	80,15	686,04	0,09	0,51	0,04	0,67	0,40	497,78	68,05	432,26	1,70	385,40	94,45	22,81	2,28			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,10	3,30	6,78	57,89	0,02	1,32	0,01	0,00	0,02	23,19	13,38	28,92	0,81	150,76	16,08	0,00	0,00	54-15з-2020	2020	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	3,27	10,14	75,55	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	51,94	0,81	321,39	36,72	0,00	0,00	67	2012	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20,57	16,56	0,77	232,12	0,05	0,45	0,02	0,00	0,10	15,27	16,45	136,10	1,13	200,52	24,34	110,01	10,77	307	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	3,31	5,46	19,19	137,01	0,05	0,00	0,00	0,11	0,03	15,42	15,32	64,87	1,08	50,47	12,00	0,00	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	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	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	970	39,70	30,45	131,86	949,70	0,30	11,70	0,26	0,15	0,26	170,18	111,00	404,93	7,02	911,91	92,66	110,01	10,77			
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012	
Итого за прием пищи:	480	3,52	3,10	76,12	338,92	0,10	25,80	0,01	0,00	0,06	58,80	35,20	60,40	5,80	897,60	4,80	0,00	0,00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,13	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	10	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,04	9,61	11,52	213,72	0,17	5,91	3,18	0,36	1,37	67,36	21,98	293,69	5,50	302,26	37,10	7,39	0,74	298	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	170	3,57	4,64	36,62	157,56	0,13	5,92	0,00	0,00	0,10	23,81	34,21	94,21	1,42	0,00	690,95	8,35	0,00	126	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	590	28,49	14,89	78,44	516,09	0,38	31,85	3,31	0,36	1,53	120,37	86,84	445,16	9,17	599,09	730,53	15,74	0,74			
Второй ужин																					
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011	
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:		110,83	79,81	374,57	2 590,95	0,95	71,26	3,66	1,18	2,59	1 087,13	329,09	1 522,75	23,89	3 086,00	940,44	148,56	13,79			

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,01	4,93	26,11	171,87	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,38	15,58	92,99	0,43	167,46	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	14,94	14,79	3,04	204,73	0,04	0,12	0,10	2,28	0,30	154,05	15,63	198,49	1,83	161,85	37,22	7,05	0,71	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,88	14,56	100,08	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	97,99	22,55	80,85	0,71	158,61	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	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	33	2008
Итого за прием пищи:	620	27,75	30,25	63,85	635,68	0,11	0,58	0,12	2,47	0,51	370,53	53,76	374,94	2,99	490,41	70,97	38,03	3,81		
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	70	0,84	0,07	3,15	16,10	0,06	140,00	0,22	0,00	0,06	5,60	4,90	11,20	0,35	114,10	2,10	0,00	0,00	54-4з-2020	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,32	4,68	18,52	120,89	0,06	2,86	0,10	0,00	0,06	20,64	24,52	55,70	0,77	338,19	4,00	0,00	0,00	76	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,48	13,70	10,46	227,80	0,05	0,28	0,02	0,09	0,10	22,64	19,00	126,52	1,36	168,92	12,34	76,20	13,26	54 - 24м	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,73	8,22	25,04	185,21	0,11	5,19	0,01	0,15	0,12	37,58	31,33	90,01	1,18	658,92	36,90	3,25	0,33	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	180	0,27	0,11	20,26	88,09	0,00	35,22	0,07	0,00	0,02	15,84	3,11	7,46	0,24	5,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	890	32,86	28,20	134,79	917,85	0,38	183,55	0,42	0,24	0,41	119,70	111,06	380,89	6,24	1 426,3 2	57,98	79,45	13,59		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	9,40	8,46	32,64	202,38	0,04	0,28	0,03	0,21	0,06	64,71	11,47	86,16	0,73	103,46	10,67	22,55	3,86	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	410	10,12	9,24	67,98	346,10	0,08	15,08	0,04	0,21	0,09	101,51	33,17	114,46	3,79	666,86	13,27	22,55	3,86		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	0,01	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,48	112,80	2,40	0,00	0,00	11	2008
ГУЛЯШ	50/50	12,49	27,70	6,63	316,51	0,25	0,31	0,01	0,00	0,08	9,10	5,53	131,13	1,48	54,24	22,39	15,84	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,85	7,51	21,80	171,41	0,10	0,00	0,00	0,14	0,06	12,75	66,05	99,08	2,20	111,02	9,21	0,00	0,00	255	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	10,13	50,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	16,64	25,64	0,90	52,23	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	550	20,59	36,13	50,16	596,32	0,37	8,31	0,02	0,14	0,18	45,50	99,42	289,45	5,06	330,29	34,00	15,84	0,00		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		96,52	106,82	340,78	2 639,95	1,42	208,92	0,64	3,06	1,59	853,24	329,41	1 347,7 4	18,28	3 171,8 8	176,22	155,87	21,26		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,51	6,81	34,52	223,44	0,05	0,26	0,01	0,08	0,12	123,15	17,33	99,58	0,37	179,89	25,90	17,60	1,76	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,09	12,80	17,74	211,58	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,14	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
Итого за прием пищи:	575	19,92	21,51	93,14	641,38	0,07	0,46	0,02	0,42	0,24	339,23	36,56	233,43	1,91	292,38	29,86	24,64	2,46		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,13	7,22	6,14	84,13	0,03	5,76	0,02	0,00	0,04	23,61	11,91	21,50	0,53	227,83	16,84	0,00	0,00	55	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	2,74	12,18	76,02	0,04	11,50	0,17	0,00	0,05	46,00	24,63	46,09	0,95	313,08	36,54	0,00	0,00	110	1996
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	16,46	13,91	1,69	196,00	0,04	0,30	0,01	0,00	0,09	17,61	13,65	109,51	0,89	160,73	15,89	86,49	8,47	312	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,41	3,09	21,25	120,46	0,10	11,23	0,36	0,00	0,10	41,21	38,52	84,00	1,29	588,65	19,98	0,00	0,00	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	970	34,84	28,76	134,97	914,82	0,38	28,81	0,57	0,00	0,36	211,00	137,99	415,75	7,66	1 525,54	93,65	86,49	8,47		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	19,25	10,59	18,13	242,17	0,04	0,08	0,03	0,32	0,18	132,31	19,28	179,40	0,62	104,70	10,17	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,88	0,88	21,56	97,68	0,07	22,00	0,01	0,00	0,04	35,20	19,80	24,20	4,84	611,60	4,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	570	20,33	11,73	62,29	425,85	0,11	23,88	0,04	0,32	0,22	183,51	49,08	217,60	5,66	918,30	14,57	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	90	0,99	0,18	3,42	21,60	0,05	22,50	0,15	0,00	0,04	12,60	18,00	23,40	0,90	261,00	1,80	0,00	0,00	71а	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,65	22,90	33,40	392,03	0,36	7,25	0,03	0,00	0,20	22,46	43,73	212,25	2,82	892,57	19,33	14,08	0,00	394	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	580	18,03	23,41	61,02	523,76	0,41	30,24	0,18	0,00	0,24	46,77	65,92	240,12	4,16	1 168,63	21,13	14,08	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		99,12	90,41	359,82	2 608,41	1,01	83,99	0,85	0,74	1,32	1 028,51	317,55	1 290,90	19,59	4 196,85	177,21	125,21	10,93		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,92	6,92	27,33	197,46	0,10	0,21	0,01	0,08	0,13	98,89	64,16	145,07	1,93	213,11	40,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10	14,30	10,60	17,23	217,96	0,03	0,14	0,03	0,29	0,18	139,47	18,07	156,72	0,48	127,28	25,88	2,96	0,30	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,79	2,94	14,60	99,73	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,05	23,96	83,15	0,80	163,26	7,92	14,08	1,41	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
Итого за прием пищи:	600	29,51	21,06	87,96	654,35	0,15	0,56	0,05	0,37	0,40	336,41	106,19	384,94	3,21	503,65	74,72	31,12	3,12		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	0,01	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,48	112,80	2,40	0,00	0,00	54-23-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,31	3,92	19,09	119,03	0,06	2,64	0,10	0,08	0,06	20,02	23,15	55,83	0,73	327,69	12,13	0,00	0,00	98	2008
БИТОЧКИ	90	14,15	20,22	15,76	299,58	0,26	0,16	0,01	0,09	0,10	25,54	14,10	163,47	2,05	884,85	16,39	17,42	0,30	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,71	5,42	29,60	184,01	0,04	0,00	0,00	0,11	0,02	13,34	6,85	33,27	0,60	41,14	8,61	0,00	0,00	273	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	910	30,73	30,96	139,11	952,31	0,48	10,82	0,13	0,28	0,26	138,98	86,91	379,27	6,27	1 508,25	42,17	17,42	0,30		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,01	0,00	0,03	25,60	14,40	17,60	3,52	444,80	3,20	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	410	4,59	5,80	75,48	364,94	0,09	17,80	0,02	0,00	0,06	56,10	34,40	76,60	4,77	701,80	3,20	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,10	3,30	6,78	57,89	0,02	1,32	0,01	0,00	0,02	23,17	13,36	28,90	0,81	150,77	16,08	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,48	15,19	6,41	238,69	0,04	0,53	0,17	0,02	0,10	25,76	22,85	144,87	2,00	270,06	16,27	40,43	0,00	54-1м-2020	2020
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	6,57	32,83	158,87	0,10	4,92	0,00	0,13	0,10	14,69	27,73	71,75	1,10	602,81	18,76	0,00	0,00	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	550	22,00	25,34	63,68	534,66	0,19	6,79	0,18	0,15	0,25	81,62	78,59	281,98	5,36	1 088,47	51,99	40,43	0,00		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		92,83	88,16	374,23	2 606,46	0,99	37,37	0,42	0,80	1,31	853,11	334,09	1 302,79	19,81	4 094,17	190,08	88,97	3,42		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,59	7,92	27,48	205,57	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	128,73	39,22	145,74	0,85	211,62	19,26	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,91	12,33	2,41	172,07	0,04	0,07	0,10	2,29	0,28	75,32	12,10	160,17	1,82	142,75	28,90	5,03	0,50	210	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	15	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,78	11,23	18,21	180,50	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	1	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	12,96	58,01	0,00	30,80	0,06	0,00	0,02	12,06	2,87	1,07	0,22	3,65	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,46	0,19	9,31	45,01	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	33	2008
Итого за прием пищи:	665	29,42	38,27	70,37	741,39	0,14	31,20	0,17	2,84	0,51	412,88	61,80	419,65	3,14	380,02	48,16	22,63	2,26		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	2,97	8,97	65,80	0,03	1,49	0,83	0,06	0,05	22,02	27,21	39,85	0,88	165,50	4,18	0,00	0,00	345	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,43	3,47	14,34	95,57	0,05	5,52	0,20	0,00	0,06	43,13	30,58	61,89	1,35	381,69	15,58	0,00	0,00	80	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	250	24,80	8,03	38,61	320,43	0,07	1,31	0,27	0,04	0,07	22,72	91,27	201,93	1,81	344,13	27,18	87,13	15,28	54-12м-2020	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,08	0,08	11,75	48,11	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	3,32	1,77	2,16	0,46	50,55	0,44	0,00	0,00	58	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,28	0,97	46,56	225,04	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1005	42,33	16,72	159,83	950,55	0,32	9,21	1,30	0,10	0,26	120,19	197,83	455,83	8,40	1 176,87	51,78	87,13	15,28		
Полдник																				
ВАТРУШКА	70	7,54	5,71	40,21	200,46	0,04	0,04	0,00	0,30	0,07	43,96	9,41	74,17	0,63	0,00	12,81	2,17	0,22	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	440	8,42	6,65	79,47	361,94	0,09	18,84	0,01	0,30	0,10	87,16	34,71	106,87	4,57	674,60	16,21	2,17	0,22		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	0,04	17,58	0,12	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00	10	2008
ШНИЦЕЛЬ	90	13,07	19,12	16,64	289,36	0,24	0,04	0,00	0,03	0,10	25,32	12,80	147,44	1,84	70,90	15,36	16,41	0,29	54 - 7м	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,85	7,51	21,80	171,41	0,10	0,00	0,00	0,14	0,06	12,75	66,05	99,08	2,20	111,02	9,21	0,00	0,00	255	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,70	2,88	14,56	100,08	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	97,99	22,55	80,85	0,71	158,61	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	530	23,89	29,85	65,27	624,12	0,40	17,83	0,13	0,17	0,28	145,90	115,46	345,65	5,45	544,40	33,90	30,49	1,70		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		109,26	94,49	398,94	2 822,00	1,43	78,48	1,65	3,41	1,55	982,13	441,80	1 516,00	21,76	3 033,89	150,05	142,42	19,46		

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,51	6,81	34,52	223,44	0,05	0,26	0,01	0,08	0,12	123,15	17,33	99,58	0,37	179,89	25,90	17,60	1,76	189	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100/10	16,42	11,68	23,48	260,57	0,04	0,11	0,03	0,30	0,17	128,04	18,11	160,67	0,61	113,91	42,27	2,41	0,24	227	2008
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2020
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	16,34	66,65	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,71	5,97	7,36	0,77	30,74	0,00	0,00	0,00	392	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,46	0,19	9,31	45,01	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	33	2008
Итого за прием пищи:	625	30,16	32,47	84,59	742,10	0,10	0,51	0,04	0,77	0,37	460,61	49,02	378,97	1,99	345,29	68,17	20,01	2,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,13	7,22	6,14	84,13	0,03	5,76	0,02	0,00	0,04	23,61	11,91	21,50	0,53	227,83	16,84	0,00	0,00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,00	4,09	17,79	126,18	0,13	2,59	0,11	0,08	0,06	38,04	32,43	85,27	1,57	351,55	7,86	0,00	0,00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,36	0,30	15,12	73,08	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	115	2012
КОТЛЕТЫ	90/30	11,18	17,86	14,74	262,53	0,20	0,60	0,09	0,09	0,07	9,07	12,11	120,36	1,67	40,46	2,11	11,04	0,00	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	3,31	5,46	19,19	137,01	0,05	0,00	0,00	0,11	0,03	15,42	15,32	64,87	1,08	50,47	12,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	27,47	107,76	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	14,67	5,48	12,54	0,12	85,45	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,73	0,10	4,66	22,50	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	33	2008
Итого за прием пищи:	890	27,13	35,76	124,91	910,99	0,50	9,36	0,22	0,28	0,24	115,31	100,75	379,54	6,92	873,26	41,01	11,04	0,00		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	40	0,60	2,88	32,72	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,20	10,80	16,40	0,64	40,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	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	Пром.	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	432	3,46	5,03	73,56	403,58	0,05	18,80	0,01	0,00	0,04	50,40	36,10	49,10	4,58	714,60	3,40	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,55	5,76	9,47	87,91	0,04	21,46	0,14	0,05	0,05	60,56	23,89	47,68	0,86	337,65	20,30	0,00	0,00	132	2012
ГУЛЯШ	50/50	12,49	27,70	6,63	316,51	0,25	0,31	0,01	0,00	0,08	9,10	5,53	131,13	1,48	54,24	22,39	15,84	0,00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,77	8,17	35,93	188,56	0,12	5,42	0,00	0,15	0,12	33,71	32,25	91,05	1,23	683,71	16,97	2,82	0,28	126	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	10,13	50,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	16,64	25,64	0,90	52,23	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	590	21,42	42,47	71,76	690,10	0,41	27,19	0,15	0,20	0,26	108,62	78,31	295,50	4,47	1 127,8 3	59,66	18,66	0,28		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		88,17	120,73	363,22	2 849,37	1,10	56,46	0,46	1,25	1,17	982,94	292,18	1 287,1 1	18,16	3 352,9 8	190,24	49,71	2,28		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,76	6,73	33,35	215,05	0,04	0,25	0,01	0,08	0,11	117,67	26,21	117,52	0,40	170,70	49,93	16,90	1,69	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,71	12,75	15,34	199,98	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	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	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,79	2,94	14,60	99,73	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,05	23,96	83,15	0,80	163,26	7,92	14,08	1,41	395	2012
Итого за прием пищи:	560	20,01	22,92	87,29	630,76	0,07	0,52	0,03	0,42	0,26	372,71	56,26	290,28	1,39	351,06	57,85	30,98	3,10		
Обед																				
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50	0,12	0,00	0,03	9,80	14,00	18,20	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	54-3з-2020	2020
СУП КУРИНЫЙ	250	10,39	2,64	6,66	90,84	0,04	1,45	0,12	0,04	0,05	14,22	37,26	79,21	0,83	245,36	36,60	40,27	7,06	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	15,69	4,20	6,58	125,49	0,07	1,07	0,03	0,09	0,10	52,28	44,36	196,42	0,84	371,39	151,93	1,56	0,16	240	2015
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	4,35	5,16	29,02	172,30	0,13	12,24	0,17	0,00	0,12	36,96	43,73	102,85	1,65	806,79	21,33	0,00	0,00	52	2007
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,52	0,02	28,37	117,47	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	32,95	8,42	16,77	1,35	117,40	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	950	43,10	13,90	144,21	868,62	0,40	32,47	0,44	0,13	0,37	166,51	180,67	518,45	8,10	1 908,44	214,34	41,83	7,22		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	100	3,46	4,14	39,17	164,22	0,03	0,02	0,01	0,09	0,02	12,26	5,46	28,43	0,50	41,90	37,14	0,00	0,00	449	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	4,46	5,20	81,37	339,02	0,09	21,82	0,02	0,09	0,06	60,26	33,46	64,43	5,10	799,90	41,14	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	0,01	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,48	112,80	2,40	0,00	0,00	54-2з-2020	2020
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	12,57	28,54	7,20	328,00	0,25	0,54	0,16	0,04	0,10	20,24	10,91	140,21	1,58	89,70	27,73	15,54	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,31	7,77	32,32	214,40	0,06	0,63	0,21	0,05	0,03	20,27	15,83	52,39	0,91	111,75	41,93	0,00	0,00	332	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	380	19,84	36,63	49,44	592,80	0,36	9,17	0,38	0,09	0,18	64,71	47,34	256,20	3,75	361,25	72,94	15,54	0,00		
Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		94,21	83,65	373,31	2 547,40	1,40	65,38	0,91	0,73	1,27	880,19	349,73	1 317,36	18,54	3 678,65	386,27	88,35	10,32		

**Неделя 2
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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,92	6,92	27,33	197,46	0,10	0,21	0,01	0,08	0,13	98,89	64,16	145,07	1,93	213,11	40,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	85	16,42	11,38	14,75	224,22	0,03	0,15	0,03	0,34	0,19	147,74	19,39	170,89	0,54	134,46	43,82	5,91	0,59	80	2007
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,23	7,18	14,30	123,73	0,00	0,02	0,00	0,15	0,01	3,06	0,63	2,90	0,10	12,77	0,00	0,00	0,00	2	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	15	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	12,96	58,01	0,00	30,80	0,06	0,00	0,02	12,06	2,87	1,07	0,22	3,65	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	600	30,25	32,08	69,34	683,65	0,14	31,25	0,10	0,81	0,41	455,35	94,66	428,68	3,01	382,25	84,74	19,99	2,00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,10	3,30	6,78	57,89	0,02	1,32	0,01	0,00	0,02	23,17	13,36	28,90	0,81	150,76	16,08	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	3,27	10,14	75,55	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	51,94	0,81	321,39	36,72	0,00	0,00	67	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20,57	16,56	0,77	232,12	0,05	0,45	0,02	0,00	0,10	15,27	16,45	136,10	1,13	200,52	24,34	110,01	10,77	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,41	3,09	21,25	120,46	0,10	11,23	0,36	0,00	0,10	41,21	38,52	84,00	1,29	588,65	19,98	0,00	0,00	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,07	0,06	17,93	72,51	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	13,68	3,10	7,72	0,32	36,48	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	970	38,84	28,00	128,63	907,89	0,31	23,53	0,61	0,04	0,32	159,55	124,47	398,66	6,70	1 438,80	100,06	110,01	10,77		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	440	3,36	2,94	72,20	321,16	0,09	21,80	0,01	0,00	0,05	52,40	31,60	56,00	4,92	786,40	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,13	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	71а	2015
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,04	9,61	11,52	213,72	0,17	5,91	3,18	0,36	1,37	67,36	21,98	293,69	5,50	302,26	37,10	7,39	0,74	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	170	3,57	4,64	36,62	157,56	0,13	5,92	0,00	0,00	0,10	23,81	34,21	94,21	1,42	690,95	8,35	0,00	0,00	126	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,88	14,56	100,08	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	97,99	22,55	80,85	0,71	158,61	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	560	31,44	17,59	80,14	560,16	0,37	32,04	3,32	0,36	1,59	200,36	94,74	489,55	8,43	1 383,82	54,97	21,47	2,15		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		109,89	85,61	358,31	2 573,06	0,99	110,02	4,08	1,21	2,71	1 107,66	373,47	1 552,89	23,26	4 283,27	261,77	151,47	14,92		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,01	4,93	26,11	171,87	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,38	15,58	92,99	0,43	167,46	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	14,95	14,80	3,04	204,80	0,04	0,12	0,10	2,28	0,30	154,07	15,63	198,56	1,83	161,90	37,22	7,05	0,71	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,14	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	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	33	2008
Итого за прием пищи:	650	26,63	28,78	66,17	626,03	0,10	0,51	0,11	2,47	0,48	331,65	44,35	338,40	3,63	427,24	67,01	30,99	3,10		
Обед																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	0,01	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,48	112,80	2,40	0,00	0,00	11	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,32	4,68	18,52	120,89	0,06	2,86	0,10	0,00	0,06	20,64	24,52	55,70	0,77	338,19	4,00	0,00	0,00	76	2012
БИТОЧКИ	90	14,15	20,22	15,76	299,58	0,26	0,16	0,01	0,09	0,10	28,54	14,10	163,47	2,05	84,85	16,39	17,42	0,30	268	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,73	8,22	25,04	185,21	0,11	5,19	0,01	0,15	0,12	37,58	31,33	90,01	1,18	658,92	36,90	3,25	0,33	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	910	29,76	34,52	133,98	955,37	0,55	16,23	0,14	0,24	0,36	166,84	112,76	435,88	6,89	¹ 336,5 ₃	62,33	20,67	0,63		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,21	6,34	33,83	174,84	0,02	0,03	0,02	0,27	0,07	31,58	7,40	57,87	0,51	0,00	11,44	1,11	0,11	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	470	7,21	7,40	76,03	349,64	0,08	21,83	0,03	0,27	0,11	79,58	35,40	93,87	5,11	758,00	15,44	1,11	0,11		
Ужин																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	70	0,84	0,07	3,15	16,10	0,06	140,00	0,22	0,00	0,06	5,60	4,90	11,20	0,35	114,10	2,10	0,00	0,00	54-43-2020	2020
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	18,25	15,19	1,81	214,95	0,04	0,34	0,02	0,00	0,09	17,40	14,87	120,79	0,99	176,90	16,17	96,10	9,41	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,85	7,51	21,80	171,41	0,10	0,00	0,00	0,14	0,06	12,75	66,05	99,08	2,20	111,02	9,21	0,00	0,00	255	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	10,13	50,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	16,64	25,64	0,90	52,23	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	540	26,55	23,61	46,49	499,58	0,20	140,34	0,24	0,14	0,22	41,00	102,46	256,71	4,44	454,25	27,48	96,10	9,41		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		96,15	99,31	331,07	2 533,22	0,97	179,51	0,56	3,12	1,43	867,07	322,97	¹ 308,8 ₆	20,27	³ 268,0 ₂	190,26	148,87	13,25		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,51	6,81	34,52	223,44	0,05	0,26	0,01	0,08	0,12	123,15	17,33	99,58	0,37	179,89	25,90	17,60	1,76	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,78	11,23	18,21	180,50	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	1	2008
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	23	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,91	2,43	14,24	90,13	0,02	0,21	0,01	0,00	0,08	89,94	9,74	62,64	0,10	121,43	7,92	14,08	1,41	693	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	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	33	2008
Итого за прием пищи:	573	21,40	27,47	90,97	690,30	0,08	0,54	0,02	0,55	0,28	409,86	34,68	274,89	0,72	323,32	33,82	31,68	3,17		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,13	7,22	6,14	84,13	0,03	5,76	0,02	0,00	0,04	23,61	11,91	21,50	0,53	227,83	16,84	0,00	0,00	55	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	2,47	3,73	14,40	98,32	0,05	5,52	0,20	0,00	0,07	44,44	30,71	62,73	1,35	383,28	15,74	0,00	0,00	80	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	250	24,80	8,03	38,61	320,43	0,07	1,31	0,27	0,04	0,07	22,72	91,27	201,93	1,81	344,13	27,18	87,13	15,28	54-12м-2020	2020
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	977	40,94	20,88	157,66	964,29	0,32	12,61	0,50	0,04	0,26	173,34	183,17	440,81	7,69	1 190,49	64,16	87,13	15,28		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	9,40	8,46	32,64	202,39	0,04	0,28	0,03	0,21	0,06	64,71	11,47	86,16	22,55	103,46	10,67	22,55	3,86	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	430	10,20	9,32	69,94	354,99	0,09	17,08	0,04	0,21	0,09	104,71	34,97	116,66	26,05	722,46	13,67	22,55	3,86		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,13	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	10	2008
ГУЛЯШ	50/50	12,49	27,70	6,63	316,51	0,25	0,31	0,01	0,00	0,08	9,10	5,53	131,13	1,48	54,24	22,39	15,84	0,00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170	3,77	3,03	27,72	150,09	0,12	6,12	0,22	0,00	0,12	26,07	41,15	97,87	1,50	742,88	21,01	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	570	18,82	31,13	56,73	572,29	0,42	26,45	0,36	0,00	0,24	58,57	67,93	256,26	4,45	1 046,95	45,00	15,84	0,00		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		96,56	91,80	399,30	2 725,87	1,39	58,08	0,96	0,80	1,27	962,48	352,75	1 276,62	39,11	3 541,22	156,65	157,20	22,31		

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,92	6,92	27,33	197,46	0,10	0,21	0,01	0,08	0,13	98,89	64,16	145,07	1,93	213,11	40,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10	14,30	10,60	17,23	217,96	0,03	0,14	0,03	0,29	0,18	139,47	18,07	156,72	0,48	127,28	25,88	2,96	0,30	224	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,10	7,25	0,94	66,20	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	3а	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,88	14,56	100,08	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	97,99	22,55	80,85	0,71	158,61	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	560	27,27	27,95	74,46	651,30	0,15	0,56	0,05	0,37	0,40	336,35	104,78	382,64	3,12	499,00	74,72	31,12	3,12		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	0,89	2,38	7,18	52,64	0,03	1,19	0,66	0,05	0,04	17,61	21,77	31,88	0,70	132,40	3,35	0,00	0,00	345	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	2,74	12,18	76,02	0,04	11,50	0,17	0,00	0,05	46,00	24,63	46,09	0,95	313,08	36,54	0,00	0,00	110	1996
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,48	13,70	10,46	227,80	0,05	0,28	0,02	0,09	0,10	22,64	19,00	126,52	1,36	168,92	12,34	76,20	13,26	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	6,57	32,83	158,87	0,10	4,92	0,00	0,13	0,10	14,69	27,73	71,75	1,10	602,81	18,76	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	180	0,27	0,11	20,26	88,09	0,00	35,22	0,07	0,00	0,02	15,84	3,11	7,46	0,24	5,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	900	33,24	27,14	149,03	925,94	0,34	53,11	0,92	0,27	0,37	137,08	129,14	388,70	7,08	1386,90	74,07	76,20	13,26		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	40	0,60	2,88	32,72	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,20	10,80	16,40	0,64	40,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,86	0,86	21,17	95,90	0,06	21,60	0,01	0,00	0,04	34,56	19,44	23,76	4,75	600,48	4,32	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	480	1,66	4,00	76,49	341,50	0,06	23,40	0,01	0,00	0,05	57,76	40,24	54,16	5,59	842,48	4,32	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,56	0,07	1,75	9,87	0,02	7,00	0,01	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,42	98,70	2,10	0,00	0,00	71	2015
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,48	15,19	6,41	238,69	0,04	0,53	0,17	0,02	0,10	25,76	22,85	144,87	2,00	270,06	16,27	40,43	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,71	5,42	29,60	184,01	0,04	0,00	0,00	0,11	0,02	13,34	6,85	33,27	0,60	41,14	8,61	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	560	23,21	20,95	55,48	512,22	0,13	8,02	0,18	0,13	0,17	72,71	53,09	242,01	4,24	471,96	27,86	40,43	0,00		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		91,38	85,04	363,46	2 531,16	0,76	86,49	1,20	0,77	1,33	843,90	355,25	1 247,51	20,23	3 492,34	198,97	147,75	16,38		

12 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,76	6,73	33,35	215,05	0,04	0,25	0,01	0,08	0,11	117,67	26,21	117,52	0,40	170,70	49,93	16,90	1,69	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,46	12,85	20,14	223,18	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,14	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
Итого за прием пищи:	580	19,54	21,48	94,37	644,59	0,06	0,45	0,02	0,42	0,23	333,75	45,44	251,37	1,94	283,19	53,89	23,94	2,39		
Обед																				
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50	0,12	0,00	0,03	9,80	14,00	18,20	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	54-3з-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,62	4,69	18,33	121,23	0,06	2,64	0,10	0,00	0,05	19,13	20,41	49,80	0,77	328,21	4,14	0,00	0,00	82	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	12,67	21,68	6,99	271,81	0,23	0,02	0,01	0,16	0,09	34,65	3,97	130,87	1,27	36,36	15,23	15,55	0,13	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,85	7,51	21,80	171,41	0,10	0,00	0,00	0,14	0,06	12,75	66,05	99,08	2,20	111,02	9,21	0,00	0,00	255	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,52	0,02	28,37	117,47	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	32,95	8,42	16,77	1,35	117,40	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	860	28,23	35,20	119,43	901,60	0,57	20,37	0,23	0,30	0,30	132,48	150,45	434,72	9,41	983,99	33,50	15,55	0,13		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	19,25	10,59	18,13	242,17	0,04	0,08	0,03	0,32	0,18	132,31	19,28	179,40	0,62	104,70	10,17	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,01	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	2,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	470	19,93	11,33	52,49	381,45	0,08	13,88	0,04	0,32	0,20	167,51	40,08	206,60	3,46	640,30	12,57	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,10	3,30	6,78	57,89	0,02	1,32	0,01	0,00	0,02	23,17	13,36	28,90	0,81	150,77	16,08	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,65	22,90	33,40	392,03	0,36	7,25	0,03	0,00	0,20	22,46	43,73	212,25	2,82	892,57	19,33	14,08	0,00	394	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,60	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	10,13	50,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	16,64	25,64	0,90	52,23	0,00	0,00	0,00	692	2004
Итого за прием пищи:	570	19,11	27,44	64,71	570,24	0,38	8,57	0,04	0,00	0,23	50,88	73,73	266,79	4,53	1 095,57	35,41	14,08	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		92,81	100,45	339,40	2 600,48	1,13	43,87	0,37	1,04	1,22	932,62	337,70	1 343,48	19,54	3 295,05	153,37	53,57	2,52		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,51	6,81	34,52	223,44	0,05	0,26	0,01	0,08	0,12	123,15	17,33	99,58	0,37	179,89	25,90	17,60	1,76	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	140	19,66	12,51	17,05	256,15	0,04	0,14	0,03	0,35	0,21	159,88	21,96	195,13	0,60	136,94	20,33	4,06	0,41	235	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,45	6,50	0,00	80,23	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	16,34	66,65	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,71	5,97	7,36	0,77	30,74	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	655	34,09	26,16	82,31	696,07	0,10	0,54	0,04	0,67	0,40	490,34	52,87	410,82	1,96	365,83	46,23	21,66	2,17		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,13	7,22	6,14	84,13	0,03	5,76	0,02	0,00	0,04	23,61	11,91	21,50	0,53	227,83	16,84	0,00	0,00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,00	4,09	17,79	126,18	0,13	2,59	0,11	0,08	0,06	38,04	32,43	85,27	1,57	351,55	7,86	0,00	0,00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,29	0,31	14,67	70,89	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	115	2012
ПЛОВ	250	15,06	22,60	45,67	440,91	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	14,62	36,45	199,66	1,98	148,12	19,63	14,04	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,08	0,08	11,75	48,11	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	3,32	1,77	2,16	0,46	50,55	0,44	0,00	0,00	58	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	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	33	2008
Итого за прием пищи:	910	29,87	35,30	135,02	960,82	0,51	10,01	0,32	0,08	0,24	94,09	106,06	383,59	6,49	895,55	46,97	14,04	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,81	4,65	27,45	165,29	0,04	0,01	0,01	0,16	0,03	16,38	6,73	37,20	0,53	72,84	13,54	0,75	0,07	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	450	4,81	5,71	69,65	340,09	0,10	21,81	0,02	0,16	0,07	64,38	34,73	73,20	5,13	830,84	17,54	0,75	0,07		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,55	5,76	9,47	87,91	0,04	21,46	0,14	0,05	0,05	60,56	23,89	47,68	0,86	337,65	20,30	0,00	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ	90	13,07	19,12	16,64	289,36	0,24	0,04	0,00	0,03	0,10	25,32	12,80	147,44	1,84	70,90	15,36	16,41	0,29	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,77	8,17	35,93	188,56	0,12	5,42	0,00	0,15	0,12	33,71	32,25	91,05	1,23	683,71	16,97	2,82	0,28	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	580	21,07	33,29	81,38	652,32	0,40	26,94	0,14	0,23	0,28	131,79	74,19	292,63	4,60	1 110,0 ₉	52,63	19,23	0,57		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		95,04	103,46	392,36	2 793,30	1,59	60,70	0,56	1,14	1,39	996,60	299,85	1 348,2 ₄	18,38	3 460,3 ₁	163,37	55,68	2,81		

14 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,59	7,92	27,48	205,57	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	128,73	39,22	145,74	0,85	211,62	19,26	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,91	12,33	2,41	172,07	0,04	0,07	0,10	2,29	0,28	75,32	12,10	160,17	1,82	142,75	28,90	5,03	0,50	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	4,02	4,00	4,80	71,34	0,00	0,04	0,00	0,14	0,04	116,16	4,57	65,25	0,13	10,96	0,00	0,00	0,00	3	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	12,96	58,01	0,00	30,80	0,06	0,00	0,02	12,06	2,87	1,07	0,22	3,65	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	625	25,35	31,80	58,19	619,59	0,13	31,17	0,17	2,66	0,48	334,38	58,76	374,84	3,04	371,47	48,16	22,63	2,26		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50	0,12	0,00	0,03	9,80	14,00	18,20	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	71а	2015
СУП КУРИНЫЙ	250	10,39	2,64	6,66	90,84	0,04	1,45	0,12	0,04	0,05	14,22	37,26	79,21	0,83	245,36	36,60	40,27	7,06	112	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,29	3,27	11,84	141,72	0,07	0,90	0,17	0,12	0,10	54,64	46,25	196,10	0,77	363,16	134,55	2,82	0,28	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,13	6,83	42,19	203,15	0,14	7,00	0,00	0,13	0,14	19,85	39,46	101,36	1,56	857,93	21,63	0,00	0,00	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	27,47	107,76	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	14,67	5,48	12,54	0,12	85,45	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	960	42,81	14,81	159,22	895,07	0,46	27,26	0,41	0,29	0,40	142,18	189,45	557,41	7,88	1 989,90	198,58	43,09	7,34		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	40	0,60	2,88	32,72	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,20	10,80	16,40	0,64	40,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	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	Пром.	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	18,00	0,01	0,00	0,04	28,80	16,20	19,80	3,96	500,40	3,60	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	442	3,50	5,07	74,54	408,02	0,05	19,80	0,01	0,00	0,05	52,00	37,00	50,20	4,80	742,40	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	0,01	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,48	112,80	2,40	0,00	0,00	54-2з-2020	2020
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	12,57	28,54	7,20	328,00	0,25	0,54	0,16	0,04	0,10	20,24	10,91	140,21	1,58	89,70	27,73	15,54	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	4,75	7,71	28,81	197,55	0,05	0,59	0,19	0,05	0,03	18,54	14,30	47,08	0,82	102,12	41,71	0,00	0,00	332	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	560	19,60	36,56	57,41	623,76	0,32	9,62	0,36	0,09	0,16	68,89	40,60	225,36	3,32	319,68	71,84	15,54	0,00		
Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		98,06	93,24	360,36	2 662,64	1,44	89,25	0,99	3,04	1,49	813,45	357,81	1 395,81	19,24	3 681,45	322,18	81,26	9,60		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	97,92	94,50	366,37	2 648,88	1,18	87,84	1,24	1,59	1,55	942,22	342,40	1 361,29	21,43	3 545,43	261,22	113,92	11,66