

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ (сезон зима-весна)



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "ИДиЮП "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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,65	7,10	22,10	176,94	0,10	0,19	0,01	0,08	0,13	90,15	63,21	139,09	1,91	201,29	40,15	12,71	1,27	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	120	16,79	11,39	21,01	250,88	0,04	0,27	0,03	0,25	0,22	179,54	24,02	193,37	0,56	195,09	11,56	5,91	0,59	80	2007
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,36	5,20	0,00	64,18	0,01	0,06	0,00	0,19	0,05	154,88	6,09	87,00	0,17	14,61	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,30	3,34	18,68	118,02	0,02	0,14	0,01	0,02	0,12	105,49	26,00	88,55	0,79	147,11	2,38	0,00	0,00	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	620	33,39	27,27	76,55	680,34	0,20	0,66	0,05	0,54	0,53	536,06	123,52	527,51	3,76	586,00	54,10	18,62	1,86		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,93	2,20	5,58	42,97	0,01	1,06	0,01	0,00	0,02	20,71	10,50	23,30	0,63	116,64	19,06	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	6,76	10,14	103,31	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	52,00	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	3,29	4,06	19,01	124,16	0,05	0,00	0,00	0,08	0,02	15,06	15,32	64,46	1,08	50,05	12,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	6,10	0,64	39,36	187,52	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	11,20	52,00	0,88	74,40	0,03	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	900	36,25	30,70	111,84	854,48	0,31	11,44	0,26	0,12	0,24	175,30	100,67	391,27	6,17	857,77	93,91	110,01	10,77		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
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:	410	2,69	2,39	62,74	275,69	0,07	19,80	0,01	0,00	0,05	48,10	28,90	48,80	4,40	723,70	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,90	7,44	86,93	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,75	9,94	12,01	225,53	0,19	6,47	3,50	0,36	1,50	68,07	23,30	316,64	6,01	322,30	37,69	7,39	0,74	298	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,30	1,04	1,00	14,55	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,28	1,07	4,42	0,03	7,52	16,65	0,00	0,00	354	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	170	3,56	5,92	26,62	167,72	0,12	5,92	0,00	0,00	0,10	23,80	34,20	94,24	1,42	690,95	8,34	0,00	0,00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	14,41	58,90	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,67	5,97	7,36	0,76	30,69	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	700	34,04	24,56	92,08	702,19	0,44	33,77	3,58	0,38	1,69	187,09	108,48	542,60	10,87	1 492,21	68,26	7,39	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:		112,37	89,92	351,21	2 612,90	1,10	67,07	3,94	1,04	2,85	1 186,55	389,57	1 690,18	25,40	3 951,68	237,87	136,02	13,37		

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	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	23,20	160,25	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,32	15,58	92,99	0,42	167,38	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	16,20	20,99	3,52	265,45	0,04	0,13	0,09	2,23	0,30	230,57	17,60	226,22	1,71	158,94	35,10	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	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	630	29,90	36,49	64,92	702,42	0,17	0,59	0,11	2,42	0,53	457,31	63,89	436,96	3,47	537,51	68,87	38,03	3,81		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	0,60	0,97	4,66	28,87	0,02	1,17	0,43	0,00	0,02	12,49	14,97	21,31	0,65	108,43	2,38	0,00	0,00	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	13,58	3,88	35,01	226,06	0,17	2,74	0,18	0,00	0,08	44,26	54,93	145,21	2,29	452,95	45,92	24,98	4,38	81	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,17	13,60	15,90	257,30	0,06	0,16	0,00	0,00	0,10	33,62	25,74	158,26	2,39	246,57	18,76	37,26	0,29	268	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,71	6,95	24,87	173,65	0,11	5,19	0,01	0,12	0,12	37,25	31,33	89,63	1,17	658,55	36,90	3,25	0,33	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	180	0,27	0,11	17,01	75,11	0,00	35,22	0,07	0,00	0,02	15,47	3,24	5,38	0,24	4,83	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	900	41,56	26,47	142,81	979,87	0,50	44,48	0,69	0,12	0,39	166,69	157,41	518,79	8,96	1 621,13	105,74	65,49	5,00		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	6,30	7,70	22,40	184,10	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	54,00	10,20	70,50	0,60	89,70	17,40	0,00	0,00	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	7,02	8,48	57,74	327,82	0,04	15,00	0,01	0,10	0,03	90,80	31,90	98,80	3,66	653,10	20,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1,23	1,43	6,60	43,08	0,02	2,45	0,00	0,00	0,03	27,43	15,82	33,83	0,94	177,79	4,56	0,00	0,00	55	2011
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	250	22,26	9,31	38,76	321,77	0,07	1,28	0,27	0,07	0,07	22,39	84,14	188,20	1,69	320,63	26,56	76,24	13,37	54-12м-	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	610	32,45	14,07	93,64	623,46	0,22	3,91	0,28	0,07	0,22	150,51	144,09	379,54	5,31	769,79	39,73	88,39	14,59		
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:		116,13	88,51	383,11	2 777,57	1,41	65,38	1,13	2,71	1,57	1 081,31	429,29	1 622,09	21,60	3 839,53	234,34	191,91	23,40		

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,57	8,73	33,20	230,72	0,04	0,23	0,01	0,12	0,11	111,49	25,48	113,47	0,40	162,25	49,34	15,84	1,58	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	16,68	12,60	19,87	254,63	0,04	0,14	0,03	0,23	0,21	159,22	24,59	189,96	0,78	144,81	25,19	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	725	27,33	22,17	99,01	696,95	0,17	8,39	0,04	0,35	0,37	307,69	70,92	357,69	4,27	603,06	76,15	15,84	1,58		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,29	6,04	5,23	80,80	0,01	1,96	0,11	0,00	0,03	25,83	9,45	23,31	0,44	183,02	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,68	6,20	15,29	126,03	0,06	5,64	0,21	0,20	0,09	54,33	32,33	77,47	1,56	397,68	41,25	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	14,70	16,25	7,42	241,69	0,03	0,02	0,00	0,13	0,08	39,57	14,95	124,06	1,58	193,41	17,55	35,11	0,13	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,83	6,09	21,62	158,50	0,10	0,00	0,00	0,11	0,06	12,39	66,05	98,66	2,20	110,60	9,21	0,00	0,00	255	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	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
Итого за прием пищи:	865	32,08	35,60	115,66	912,28	0,35	7,81	0,32	0,44	0,33	186,69	160,93	445,55	9,44	1 150,60	70,23	35,11	0,13		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	11,5	
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	
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	
Итого за прием пищи:	380	3,05	3,80	59,62	277,34	0,07	16,80	0,01	0,00	0,05	48,70	29,50	57,50	4,13	652,00	3,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	1,08	0,97	6,69	38,87	0,01	1,54	0,00	0,00	0,03	23,37	13,40	28,72	0,94	161,37	4,50	0,00	0,00	34	2012
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	17,16	6,95	1,73	132,14	0,09	1,15	0,14	0,00	0,09	44,41	53,96	221,00	0,88	420,78	176,32	0,00	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,99	3,24	29,36	159,23	0,13	6,48	0,23	0,00	0,12	27,56	43,58	103,65	1,59	786,72	21,54	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	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
Итого за прием пищи:	650	32,51	14,64	95,34	632,50	0,40	9,40	0,38	0,00	0,39	219,01	156,59	531,91	6,84	1 676,73	212,50	14,08	1,41		
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:		100,97	81,21	378,03	2 621,67	1,03	43,00	0,79	0,79	1,40	1 010,09	445,94	1 576,65	24,88	4 374,39	379,88	65,03	3,12		

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	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
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	35	7,63	9,10	0,00	112,32	0,01	0,10	0,01	0,34	0,08	271,04	10,66	152,25	0,30	25,56	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2020
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,82	11,16	18,63	181,34	0,04	0,00	0,00	0,23	0,03	10,17	4,90	26,67	0,41	36,29	0,01	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	645	23,37	31,63	80,37	692,33	0,21	8,57	0,03	0,65	0,36	527,01	89,29	434,42	4,39	683,58	28,78	31,64	3,16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	70	0,94	1,38	6,54	40,97	0,01	1,45	0,00	0,00	0,02	20,80	12,34	23,27	0,92	153,62	4,27	0,00	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	7,08	12,82	114,57	0,04	11,54	0,17	0,05	0,05	48,41	24,93	47,84	0,97	316,18	36,54	0,00	0,00	110	1996
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,03	13,12	10,57	221,22	0,06	0,28	0,01	0,00	0,09	23,01	20,08	127,72	1,40	173,71	11,64	76,20	13,26	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	4,11	22,51	136,40	0,10	4,92	0,00	0,08	0,09	14,06	27,72	71,00	1,09	602,09	18,76	0,00	0,00	318	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,44	0,00	19,03	77,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	43,05	3,20	3,07	0,07	0,69	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	6,10	0,64	39,36	187,52	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	11,20	52,00	0,88	74,40	0,03	0,00	0,00	33	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
Итого за прием пищи:	870	31,85	26,93	130,63	876,03	0,39	18,21	0,19	0,13	0,31	179,83	122,97	399,90	7,28	1 438,19	73,44	76,20	13,26		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	17,81	11,07	11,51	213,74	0,03	0,08	0,02	0,24	0,17	129,89	17,78	167,30	0,46	92,37	21,17	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	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	18,41	11,73	43,91	344,14	0,06	11,88	0,03	0,24	0,19	161,89	36,78	192,30	2,86	572,37	23,17	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,90	7,44	86,93	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,31	14,70	5,98	231,87	0,04	0,53	0,17	0,02	0,09	23,37	22,53	142,75	1,99	266,28	15,97	40,32	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,73	6,90	29,79	197,49	0,04	0,00	0,00	0,14	0,02	13,72	6,85	33,71	0,60	41,57	8,61	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	630	27,89	29,16	78,65	683,45	0,19	22,97	0,25	0,18	0,19	120,70	75,07	291,18	5,77	757,34	29,72	40,32	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:		107,52	104,45	341,56	2 696,15	0,93	63,03	0,54	1,20	1,39	1 229,43	352,11	1 497,80	20,50	3 743,48	173,11	148,16	16,42		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,52	7,72	29,60	211,65	0,05	0,26	0,01	0,09	0,12	123,29	17,33	99,85	0,36	180,03	25,90	17,60	1,76	189	2008	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,13	12,73	18,16	212,42	0,05	0,06	0,01	0,34	0,07	163,99	10,99	112,36	0,58	49,65	0,01	0,00	0,00	9	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	11,02	50,26	0,00	30,80	0,06	0,00	0,02	12,02	2,87	1,07	0,21	3,60	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	645	18,02	21,27	91,22	627,05	0,18	39,12	0,08	0,43	0,25	322,10	45,39	254,58	3,46	502,18	27,53	17,60	1,76			
Обед																					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	70	0,87	0,95	6,50	37,57	0,02	0,96	0,67	0,02	0,04	16,65	21,64	31,39	0,59	119,80	3,28	0,00	0,00	345	2012	
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	15,03	44,44	93,63	0,95	269,61	37,24	51,25	8,99	112	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ, СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	15,77	8,21	6,76	158,64	0,08	1,08	0,03	0,09	0,10	55,53	45,51	202,22	0,92	379,64	152,15	1,56	0,16	240	2015	
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 ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	6,10	0,64	39,36	187,52	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	11,20	52,00	0,88	74,40	0,03	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	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	3,72	4,10	21,46	136,12	0,06	0,00	0,00	0,08	0,03	16,69	17,26	72,90	1,22	56,52	16,00	0,00	0,00	181	2008	
Итого за прием пищи:	930	43,49	19,60	116,34	805,16	0,40	4,42	0,82	0,24	0,29	140,62	170,02	544,30	7,36	1 091,5 ₂	211,78	52,81	9,15			
Полдник																					
ВАТРУШКА	70	7,54	9,66	26,13	216,58	0,04	0,04	0,01	0,32	0,08	44,90	9,44	74,76	0,59	74,18	20,80	2,17	0,22	136	2007	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	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:	370	8,14	10,32	58,53	346,98	0,07	11,84	0,02	0,32	0,10	76,90	28,44	99,76	2,99	554,18	22,80	2,17	0,22			
Ужин																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,52	2,25	9,00	59,18	0,02	1,73	0,01	0,00	0,03	33,42	17,51	37,82	1,06	195,42	25,31	0,00	0,00	54-15з-2020	2020	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,65	23,15	33,40	394,06	0,36	7,25	0,03	0,00	0,20	23,12	43,77	212,39	2,83	892,59	27,33	14,08	0,00	394	1996	
Итого за прием пищи:	620	24,22	28,92	81,70	675,56	0,48	9,19	0,05	0,00	0,35	169,55	103,29	397,35	6,16	1 348,6 ₁	61,89	28,16	1,41			
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:		99,07	83,11	371,79	2 598,75	1,61	65,97	1,01	0,99	1,39	925,17	379,14	1 483,9 ₉	20,17	3 754,4 ₉	324,00	100,74	12,54			

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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,63	17,68	3,34	229,07	0,05	0,09	0,11	2,65	0,33	88,62	13,90	182,86	2,06	165,17	35,70	6,10	0,61	210	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,95	0,99	7,36	38,62	0,03	19,12	0,00	0,02	0,04	49,37	16,04	31,34	0,79	283,04	35,33	0,00	0,00	345	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5,01	5,98	0,00	73,81	0,01	0,06	0,00	0,22	0,06	178,11	7,00	100,05	0,20	16,80	0,00	0,00	0,00	15	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	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	553	30,65	35,14	61,28	670,84	0,22	19,50	0,12	3,04	0,57	436,08	73,19	465,40	5,72	728,36	80,29	20,18	2,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,92	1,94	5,28	40,29	0,01	1,09	0,00	0,00	0,02	19,93	11,87	22,93	0,75	134,89	4,19	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,36	5,28	14,99	117,40	0,06	2,11	0,20	0,25	0,07	21,45	19,29	60,41	0,86	267,82	37,52	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	250	15,06	23,29	45,67	446,33	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	14,62	36,45	199,67	1,98	148,12	19,63	14,04	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	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:	880	27,58	31,65	136,00	928,84	0,49	4,16	0,39	0,25	0,27	113,47	110,46	420,06	7,64	840,22	64,00	14,04	0,00		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	100	3,53	6,80	30,46	193,01	0,03	0,03	0,00	0,17	0,03	13,89	5,85	29,96	0,54	49,59	37,14	0,00	0,00	449	2012
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:	450	4,33	7,66	67,76	345,61	0,08	16,83	0,01	0,17	0,06	53,89	29,35	60,46	4,04	668,59	40,14	0,00	0,00		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,22	1,25	6,97	43,59	0,03	0,72	0,87	0,02	0,05	23,33	27,32	41,10	0,52	127,76	12,25	0,00	0,00	334	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,73	4,86	25,51	158,39	0,11	5,42	0,01	0,08	0,12	33,20	32,26	90,13	1,21	682,73	20,98	2,82	0,28	126	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,44	14,99	17,24	272,13	0,06	0,04	0,00	0,10	0,10	33,08	24,46	150,79	2,28	228,92	18,22	34,86	0,29	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,73	4,86	25,51	158,39	0,11	5,42	0,01	0,08	0,12	33,20	32,26	90,13	1,21	682,73	20,98	2,82	0,28	126	2012
Итого за прием пищи:	760	28,12	26,40	108,41	785,14	0,37	11,62	0,89	0,28	0,42	144,99	128,55	411,11	6,44	1 786,44	72,45	40,50	0,85		
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:		96,68	105,85	381,85	2 833,03	1,20	52,71	1,45	3,74	1,58	996,43	369,55	1 541,03	24,04	4 315,61	274,88	74,72	2,87		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	129,06	39,24	145,81	0,85	211,63	23,26	17,60	1,76	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	23,55	16,09	16,93	302,10	0,05	0,16	0,04	0,41	0,24	186,80	29,38	240,99	0,98	165,41	21,91	4,06	0,41	235	2012
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,36	5,20	0,00	64,18	0,01	0,06	0,00	0,19	0,05	154,88	6,09	87,00	0,17	14,61	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	670	41,27	32,42	75,75	752,87	0,21	0,69	0,06	0,68	0,52	577,01	103,42	581,26	3,18	588,66	53,08	35,70	3,57		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,29	6,04	5,23	80,80	0,01	1,96	0,11	0,00	0,03	25,83	9,45	23,31	0,44	183,02	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/9	7,05	5,98	13,20	128,43	0,05	7,67	0,23	0,00	0,06	48,77	39,98	81,67	1,32	361,43	27,17	20,13	3,53	57	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	28,04	14,47	8,86	271,78	0,14	1,28	0,03	0,37	0,22	137,44	77,67	368,18	1,31	655,34	258,83	11,97	1,20	268	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	4,39	7,83	29,36	196,70	0,13	12,24	0,17	0,06	0,12	37,65	43,73	103,65	1,66	807,57	21,33	0,00	0,00	52	2007
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,14	0,18	28,59	111,40	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	15,18	6,90	13,67	0,15	118,59	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	909	47,38	35,38	125,68	984,55	0,46	23,70	0,54	0,43	0,48	286,47	203,53	682,98	6,99	2 266,45	309,11	32,10	4,73		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	5,40	8,20	0,32	20,00	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:	412	3,16	3,59	57,20	323,78	0,05	18,80	0,01	0,00	0,04	46,80	30,70	40,90	4,26	694,60	3,40	0,00	0,00		
Ужин																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,95	0,07	5,43	26,14	0,01	1,12	0,00	0,00	0,02	20,51	12,22	23,57	0,77	138,86	4,31	0,00	0,00	340	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/50	14,77	32,31	8,04	373,86	0,30	0,59	0,17	0,05	0,11	21,94	12,11	163,78	1,85	100,04	32,22	18,38	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,70	4,50	29,48	175,66	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	11,00	6,00	33,47	0,61	40,65	36,61	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	590	23,37	37,42	67,59	692,06	0,42	2,85	0,17	0,14	0,19	78,29	55,58	290,60	5,71	405,79	74,90	18,38	0,00		
Итого за прием пищи:																				
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:		121,98	113,81	337,22	2 869,46	1,62	47,44	0,82	1,25	1,63	1 204,57	425,23	1 783,74	20,34	4 213,50	440,49	86,18	8,30		

**Неделя 2
8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	6,65	7,10	22,10	176,94	0,10	0,19	0,01	0,08	0,13	90,15	63,21	139,09	1,91	201,29	40,15	12,71	1,27	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	120	16,79	11,39	21,01	250,88	0,04	0,27	0,03	0,25	0,22	179,54	24,02	193,37	0,56	195,09	11,56	5,91	0,59	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,69	13,87	8,32	181,59	0,02	0,07	0,01	0,39	0,07	198,71	9,71	121,11	0,40	34,70	0,01	0,00	0,00	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,91	0,20	12,30	58,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	625	35,81	35,48	76,39	761,33	0,21	0,74	0,06	0,72	0,52	571,71	124,15	552,46	3,92	616,53	59,65	32,70	3,27		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,22	2,23	7,36	51,39	0,01	1,40	0,01	0,00	0,02	27,07	13,94	30,81	0,84	155,10	24,08	0,00	0,00	54-15з-	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	6,76	10,14	103,31	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	52,00	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	0,06	0,06	16,42	66,44	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	10,51	2,53	6,34	0,32	36,08	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	6,10	0,64	39,36	187,52	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	11,20	52,00	0,88	74,40	0,03	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:	950	37,55	30,06	119,06	878,60	0,39	23,61	0,61	0,04	0,34	176,28	135,68	451,25	7,61	1 517,14	108,09	110,01	10,77		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
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:	410	2,69	2,39	62,74	275,69	0,07	19,80	0,01	0,00	0,05	48,10	28,90	48,80	4,40	723,70	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,90	7,73	88,09	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,86	3,81	0,00	0,00	132	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,75	9,94	12,01	225,53	0,19	6,47	3,50	0,36	1,50	68,07	23,30	316,64	6,01	322,30	37,69	7,39	0,74	298	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,30	1,04	1,00	14,55	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,28	1,07	4,42	0,03	7,52	16,65	0,00	0,00	354	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	170	3,56	5,92	26,62	167,72	0,12	5,92	0,00	0,00	0,10	23,80	34,20	94,24	1,42	690,95	8,34	0,00	0,00	126	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,53	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,01	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:	660	34,99	26,73	77,88	668,50	0,41	33,88	3,59	0,38	1,75	246,71	111,44	570,25	9,90	1 545,40	74,22	19,54	1,96		
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:		117,04	99,66	344,07	2 684,32	1,16	79,43	4,31	1,14	3,00	1 282,80	428,17	1 802,76	26,03	4 694,77	263,56	162,25	16,00		

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	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	23,20	160,25	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,32	15,58	92,99	0,42	167,38	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	18,51	23,94	4,02	303,00	0,05	0,15	0,10	2,55	0,34	263,27	20,10	258,47	1,96	181,57	37,83	8,05	0,81	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	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	670	31,59	39,00	65,92	733,91	0,18	0,63	0,12	2,74	0,57	490,87	57,83	457,61	3,88	541,80	71,60	39,03	3,91		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	0,60	0,97	4,66	28,87	0,02	1,17	0,43	0,00	0,02	12,49	14,97	21,31	0,65	108,43	2,38	0,00	0,00	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	13,58	3,88	35,01	226,06	0,17	2,74	0,18	0,00	0,08	44,26	54,93	145,21	2,29	452,95	45,92	24,98	4,38	81	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,17	13,60	15,90	257,30	0,06	0,16	0,00	0,00	0,10	33,62	25,74	158,26	2,39	246,57	18,76	37,26	0,29	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,86	4,40	22,28	142,48	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	17,54	17,90	75,71	1,27	58,67	20,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	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:	920	43,21	24,07	152,83	1 002,97	0,48	4,26	0,61	0,09	0,31	167,38	157,79	544,04	10,76	1 165,31	89,72	62,24	4,67		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,11	2,22	16,03	99,82	0,02	0,02	0,01	0,09	0,04	21,21	5,10	37,55	0,31	36,97	10,04	0,80	0,08	479	2008
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:	430	5,03	3,20	56,27	265,74	0,07	19,82	0,02	0,09	0,08	66,01	31,30	71,35	4,47	739,37	13,64	0,80	0,08		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	90	1,36	1,44	7,34	46,66	0,02	2,27	0,00	0,00	0,03	29,97	17,39	36,49	1,04	194,17	5,18	0,00	0,00	55	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	18,25	18,26	1,81	239,32	0,04	0,34	0,02	0,00	0,09	17,40	14,87	120,84	0,99	176,90	16,17	96,10	9,41	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,71	6,95	24,87	173,65	0,11	5,19	0,01	0,12	0,12	37,25	31,33	89,63	1,17	658,55	36,90	3,25	0,33	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,53	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,01	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:	600	26,35	27,09	60,36	581,07	0,22	7,82	0,03	0,12	0,28	106,60	81,04	296,42	4,87	1 113,02	59,14	99,35	9,74		
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:		111,38	96,36	359,38	2 727,69	1,43	33,93	0,82	3,04	1,64	1 046,86	359,96	1 557,42	24,18	3 817,50	234,10	201,42	18,40		

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,57	8,73	33,20	230,72	0,04	0,23	0,01	0,12	0,11	111,49	25,48	113,47	0,40	162,25	49,34	15,84	1,58	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,75	12,69	15,70	200,70	0,04	0,06	0,01	0,34	0,07	162,99	10,29	109,11	0,52	45,00	0,01	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	660	21,70	25,19	102,84	718,28	0,20	8,50	0,03	0,46	0,31	399,55	75,88	358,34	4,19	654,56	58,87	29,88	2,98		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,29	6,04	5,23	80,80	0,01	1,96	0,11	0,00	0,03	25,83	9,45	23,31	0,44	183,02	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	3,70	6,33	15,32	127,40	0,06	5,64	0,21	0,20	0,09	54,99	32,39	77,89	1,56	398,48	41,32	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	14,70	16,25	7,42	241,69	0,03	0,02	0,00	0,13	0,08	39,57	14,95	124,06	1,58	193,41	17,55	35,11	0,13	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,83	6,09	21,62	158,50	0,10	0,00	0,00	0,11	0,06	12,65	66,11	98,66	2,20	110,62	9,21	0,00	0,00	255	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	902	33,99	35,93	126,95	966,21	0,37	7,64	0,33	0,44	0,32	210,83	162,11	455,33	8,78	1 080,65	70,52	35,11	0,13		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	6,30	7,70	22,40	184,10	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	54,00	10,20	70,50	0,60	89,70	17,40	0,00	0,00	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	7,10	8,56	59,70	336,70	0,05	17,00	0,01	0,10	0,03	94,00	33,70	101,00	4,10	708,70	20,40	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	1,08	0,97	6,69	38,87	0,01	1,54	0,00	0,00	0,03	23,37	13,40	28,72	0,94	161,37	4,50	0,00	0,00	34	2012
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	17,29	6,97	2,45	135,70	0,09	1,31	0,14	0,00	0,09	46,86	55,05	225,54	0,94	432,84	176,58	0,00	0,00	229	2011
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 И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	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
Итого за прием пищи:	640	29,57	12,03	90,06	577,82	0,37	10,11	0,36	0,00	0,31	134,04	146,55	469,41	6,80	1 533,33	204,31	0,00	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:		98,36	86,71	387,95	2 701,61	1,03	43,85	0,77	1,00	1,23	1 086,42	446,24	1 568,08	24,07	4 269,24	372,10	64,99	3,11		

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 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	16,68	12,60	19,87	254,63	0,04	0,14	0,03	0,23	0,21	159,22	24,59	189,96	0,78	144,81	25,19	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	595	29,33	23,68	74,77	623,84	0,18	0,61	0,05	0,31	0,44	392,26	91,72	437,84	2,73	546,53	52,38	31,68	3,17		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	70	0,94	1,38	6,54	40,97	0,01	1,45	0,00	0,00	0,02	20,80	12,34	23,27	0,92	153,62	4,27	0,00	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	7,08	12,82	114,57	0,04	11,54	0,17	0,05	0,05	48,41	24,93	47,84	0,97	316,18	36,54	0,00	0,00	110	1996
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,03	13,12	10,57	221,22	0,06	0,28	0,01	0,00	0,09	23,01	20,08	127,72	1,40	173,71	11,64	76,20	13,26	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	4,11	22,51	136,40	0,10	4,92	0,00	0,08	0,09	14,06	27,72	71,00	1,09	602,09	18,76	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,06	0,06	16,42	66,44	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	10,51	2,53	6,34	0,32	36,08	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	100	7,63	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	20,00	14,00	65,00	1,10	93,00	0,03	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	900	32,34	27,03	133,90	892,24	0,39	18,84	0,18	0,13	0,31	148,39	120,40	401,17	7,36	1 468,68	73,30	76,20	13,26		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	30	0,45	2,16	24,54	119,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,10	12,30	0,48	30,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
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:	410	1,37	3,14	64,78	285,62	0,05	19,80	0,01	0,00	0,05	50,20	34,30	46,10	4,64	732,40	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,27	6,90	7,44	86,93	0,03	21,30	0,08	0,02	0,04	55,67	20,94	40,44	0,76	318,85	3,81	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,41	14,71	6,60	234,83	0,04	0,53	0,17	0,02	0,10	23,51	22,65	143,42	2,00	267,12	15,98	40,32	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,73	6,90	29,79	197,49	0,04	0,00	0,00	0,14	0,02	13,72	6,85	33,71	0,60	41,57	8,61	0,00	0,00	273	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,76	2,30	13,04	83,69	0,02	0,20	0,01	0,00	0,08	85,43	9,26	59,51	0,09	115,35	7,52	13,38	1,34	693	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	610	28,82	31,29	72,71	681,18	0,20	22,03	0,26	0,18	0,27	189,93	78,50	337,08	5,01	836,89	37,68	53,70	1,34		
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:		97,86	90,14	354,16	2 583,08	0,90	62,68	0,54	0,62	1,41	1 020,78	352,92	1 402,19	19,94	3 876,50	184,96	161,58	17,77		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,52	7,72	29,60	211,65	0,05	0,26	0,01	0,09	0,12	123,29	17,33	99,85	0,36	180,03	25,90	17,60	1,76	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,51	12,77	20,62	224,14	0,05	0,06	0,01	0,34	0,07	164,99	11,69	115,61	0,63	54,30	0,01	0,00	0,00	9	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	650	21,32	23,69	95,82	675,77	0,20	8,55	0,03	0,43	0,32	410,25	58,37	327,80	4,23	647,09	35,45	31,68	3,17		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	70	0,87	0,95	6,50	37,57	0,02	0,96	0,67	0,02	0,04	16,65	21,64	31,39	0,59	119,80	3,28	0,00	0,00	345	2012
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	15,03	44,44	93,63	0,95	269,61	37,24	51,25	8,99	112	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	19,36	4,26	0,61	117,16	0,09	0,94	0,01	0,07	0,10	45,30	55,38	242,44	0,83	439,96	203,57	0,00	0,00	227	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	27,01	111,51	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	32,43	7,68	19,40	1,16	102,75	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	3,72	4,03	21,46	135,48	0,06	0,00	0,00	0,08	0,03	16,59	17,30	72,82	1,22	56,51	12,00	0,00	0,00	181	2008
Итого за прием пищи:	910	46,59	15,48	119,57	799,12	0,41	3,58	0,80	0,22	0,31	158,30	187,74	603,68	8,14	1 208,9₃	259,19	51,25	8,99		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	17,81	11,07	11,51	213,74	0,03	0,08	0,02	0,24	0,17	129,89	17,78	167,30	0,46	92,37	21,17	0,00	0,00	54-6г-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	18,49	11,81	45,87	353,02	0,07	13,88	0,03	0,24	0,19	165,09	38,58	194,50	3,30	627,97	23,57	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,58	2,25	9,50	61,57	0,02	1,82	0,01	0,00	0,03	34,74	18,22	39,92	1,10	203,26	29,41	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,66	22,90	33,47	392,37	0,36	7,27	0,03	0,00	0,20	23,29	43,93	212,79	2,84	894,57	27,35	14,08	0,00	394	1996
Итого за прием пищи:	620	20,70	25,79	78,19	618,38	0,46	9,11	0,04	0,00	0,27	84,91	85,70	323,67	6,11	1 214,0₃	58,09	14,08	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:		112,30	79,77	363,45	2 590,29	1,62	36,52	0,94	0,89	1,49	1 034,5₅	402,39	1 637,6₅	21,98	3 956,0₂	376,30	97,01	12,16		

13 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	18,88	19,90	3,37	266,97	0,06	0,09	0,15	3,43	0,42	103,48	16,99	231,88	2,70	200,44	42,22	6,10	0,61	210	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,95	0,99	7,36	38,62	0,03	19,12	0,00	0,02	0,04	49,37	16,04	31,34	0,79	283,04	35,33	0,00	0,00	345	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5,01	5,98	0,00	73,81	0,01	0,06	0,00	0,22	0,06	178,11	7,00	100,05	0,20	16,80	0,00	0,00	0,00	15	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	553	35,47	37,77	59,81	708,74	0,23	19,48	0,16	3,82	0,66	450,04	84,24	524,84	6,17	779,58	86,79	20,14	2,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,09	1,78	6,21	43,42	0,01	1,28	0,00	0,00	0,03	23,44	13,97	26,97	0,88	158,70	4,93	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,36	5,28	14,99	117,40	0,06	2,11	0,20	0,25	0,07	21,45	19,29	60,41	0,86	267,82	37,52	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	250	15,06	23,29	45,67	446,33	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	14,62	36,45	199,67	1,98	148,12	19,63	14,04	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	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
Итого за прием пищи:	880	27,09	31,37	132,97	912,41	0,48	4,35	0,39	0,25	0,27	114,08	107,86	409,10	7,38	840,53	64,30	14,04	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,61	3,92	27,91	160,22	0,04	0,01	0,00	0,11	0,03	16,73	7,15	36,07	0,53	80,48	13,18	0,75	0,07	468	2012
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:	430	4,53	4,90	68,15	326,14	0,09	19,81	0,01	0,11	0,07	61,53	33,35	69,87	4,69	782,88	16,78	0,75	0,07		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,22	1,25	6,97	43,59	0,03	0,72	0,87	0,02	0,05	23,33	27,32	41,10	0,52	127,76	12,25	0,00	0,00	334	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,44	14,99	17,24	272,13	0,06	0,04	0,00	0,10	0,10	33,08	24,46	150,79	2,28	228,92	18,22	34,86	0,29	54 - 7м	2022
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	14,23	56,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	2,03	4,16	0,03	1,54	0,00	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	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
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,73	4,86	25,51	158,39	0,11	5,42	0,01	0,08	0,12	33,20	32,26	90,13	1,21	682,73	20,98	2,82	0,28	126	2012
Итого за прием пищи:	590	24,01	21,58	86,63	640,49	0,26	6,18	0,88	0,20	0,30	112,66	99,67	335,68	5,15	1 115,85	52,34	37,68	0,57		
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:		97,10	100,62	355,96	2 690,38	1,10	50,42	1,48	4,38	1,56	986,31	353,12	1 523,49	23,59	3 810,84	238,21	72,61	2,65		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	129,06	39,24	145,81	0,85	211,63	23,26	17,60	1,76	189	2008	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	23,55	16,09	16,93	302,10	0,05	0,16	0,04	0,41	0,24	186,80	29,38	240,99	0,98	165,41	21,91	4,06	0,41	235	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,75	12,69	15,70	200,70	0,04	0,06	0,01	0,34	0,07	162,99	10,29	109,11	0,52	45,00	0,01	0,00	0,00	3	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,41	0,17	13,51	64,86	0,01	54,12	0,10	0,00	0,03	14,89	3,68	1,88	0,35	5,80	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,53	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,01	0,00	0,00	33	2008	
Итого за прием пищи:	670	38,83	37,03	83,46	820,11	0,21	54,60	0,16	0,83	0,48	497,74	85,39	510,79	2,92	446,44	45,19	21,66	2,17			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,29	6,04	5,23	80,80	0,01	1,96	0,11	0,00	0,03	25,83	9,45	23,31	0,44	183,02	0,00	0,00	0,00	9,4	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/9	7,05	5,98	13,20	128,43	0,05	7,67	0,23	0,00	0,06	48,77	39,98	81,67	1,32	361,43	27,17	20,13	3,53	57	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	28,04	14,47	8,86	271,78	0,14	1,28	0,03	0,37	0,22	137,44	77,67	368,18	1,31	655,34	258,83	11,97	1,20	268	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,26	3,49	25,49	144,51	0,11	5,60	0,00	0,06	0,11	15,57	31,58	80,51	1,24	685,62	19,70	0,00	0,00	125	2012	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	909	45,54	31,04	110,90	883,52	0,42	18,31	0,37	0,43	0,46	263,21	193,08	653,67	6,51	2 218,61	307,47	32,10	4,73			
Полдник																					
КОНФЕТЫ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	5,40	8,20	0,32	20,00	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	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,14	0,18	28,59	111,40	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	15,18	6,90	13,67	0,15	118,59	0,00	0,00	0,00	382	2012	
Итого за прием пищи:	402	3,14	3,55	64,17	353,62	0,05	18,55	0,01	0,00	0,05	47,58	28,50	41,67	4,43	638,99	3,60	0,00	0,00			
Ужин																					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	1,09	0,08	6,21	29,88	0,01	1,28	0,00	0,00	0,03	23,44	13,97	26,94	0,88	158,70	4,93	0,00	0,00	340	2012	
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/50	14,77	32,27	8,03	373,45	0,30	0,59	0,17	0,05	0,11	21,57	12,04	163,66	1,85	99,79	32,19	18,38	0,00	390	1996	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,70	4,50	29,48	175,66	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	13,15	6,80	33,07	0,60	40,86	12,61	0,00	0,00	273	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,53	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,01	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:	600	23,71	37,31	70,28	703,15	0,40	3,01	0,17	0,14	0,20	81,20	51,46	276,45	5,25	397,19	50,62	18,38	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:		118,02	113,93	339,81	2 876,60	1,56	95,87	0,75	1,40	1,59	1 105,73	390,43	1 670,58	19,31	3 959,23	406,88	72,14	6,90			

