



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	15.4	17.9	2.8	233.5	0.10	0.20	0.30	2.40	105.70	17.50	231.00	2.60	210	2011
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	2.2	0.1	4.6	28.2	0.10	2.90	0.00	0.90	13.10	13.80	40.60	0.50	131	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ВАФЛИ	80	2.2	2.6	61.8	283.2	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	8.00	28.80	1.20		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (БАНАНЫ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22.8</b>	<b>21.4</b>	<b>111.1</b>	<b>732.3</b>	<b>0.20</b>	<b>15.10</b>	<b>0.30</b>	<b>4.70</b>	<b>162.70</b>	<b>62.80</b>	<b>346.80</b>	<b>8.50</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	13.90	41.80	1.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.9	5.9	9.0	98.3	0.00	12.20	0.20	2.20	50.40	21.10	44.50	1.10	88	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.4	15.5	12.1	244.6	0.00	0.00	0.00	2.90	12.70	23.20	143.20	2.60	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6.5	4.8	41.7	236.3	0.10	0.00	0.00	1.40	35.70	12.70	50.70	1.20	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>32.2</b>	<b>27.2</b>	<b>140.2</b>	<b>935.0</b>	<b>0.30</b>	<b>22.20</b>	<b>0.20</b>	<b>9.10</b>	<b>154.80</b>	<b>103.90</b>	<b>382.80</b>	<b>9.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.0</b>	<b>48.6</b>	<b>251.3</b>	<b>1 667.3</b>	<b>0.50</b>	<b>37.30</b>	<b>0.50</b>	<b>13.80</b>	<b>317.50</b>	<b>166.70</b>	<b>729.60</b>	<b>18.00</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	21.7	14.7	29.4	342.3	0.00	0.30	0.10	0.40	237.50	32.70	263.80	0.70	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	19.10	87.90	0.50	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30	1	2011
БУЛОЧКА	80	6.4	5.0	46.1	255.9	0.10	0.00	0.00	1.00	16.40	10.80	57.80	0.70	429	2011
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ПЕРСИК ИЛИ НЕКТАРИН)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>34.3</b>	<b>31.8</b>	<b>129.5</b>	<b>950.2</b>	<b>0.10</b>	<b>12.80</b>	<b>0.20</b>	<b>2.40</b>	<b>391.50</b>	<b>76.10</b>	<b>444.10</b>	<b>4.80</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	14.00	41.90	1.00		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3.6	6.0	15.9	134.4	0.10	5.60	0.20	2.30	55.60	31.20	88.10	1.70	84	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	15.8	12.4	249.6	0.10	0.60	0.00	2.80	36.60	24.30	148.00	1.80	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7.3	4.8	42.8	243.8	0.20	0.00	0.00	0.10	32.70	36.50	154.30	2.60	171.4	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0.3	0.1	36.8	148.3	0.00	0.50	0.00	0.00	13.60	3.60	10.70	0.70	358	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>34.9</b>	<b>27.7</b>	<b>165.9</b>	<b>1 054.6</b>	<b>0.60</b>	<b>16.70</b>	<b>0.20</b>	<b>7.80</b>	<b>186.00</b>	<b>140.80</b>	<b>545.60</b>	<b>11.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.2</b>	<b>59.5</b>	<b>295.4</b>	<b>2 004.8</b>	<b>0.70</b>	<b>29.50</b>	<b>0.40</b>	<b>10.20</b>	<b>577.50</b>	<b>216.90</b>	<b>989.70</b>	<b>16.20</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	2.9	5.9	23.9	161.1	0.00	0.40	0.00	0.10	82.70	14.10	71.40	0.20	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ГРУШИ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>13.3</b>	<b>16.2</b>	<b>137.7</b>	<b>753.1</b>	<b>0.10</b>	<b>15.31</b>	<b>0.00</b>	<b>1.50</b>	<b>142.66</b>	<b>56.45</b>	<b>200.50</b>	<b>6.27</b>		
<b>Обед</b>															
ГОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.20	0.20	0.40	14.10	20.10	26.20	1.00		2008
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.6	5.7	13.4	116.0	0.00	0.40	0.00	2.20	26.50	7.20	30.20	0.50	113	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	30.0	34.4	47.7	620.8	0.10	2.80	0.30	6.20	32.50	60.20	299.70	2.40	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	27.4	113.1	0.00	2.40	0.00	0.10	20.70	10.90	10.80	0.20	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>42.6</b>	<b>41.3</b>	<b>147.8</b>	<b>1 138.5</b>	<b>0.40</b>	<b>30.80</b>	<b>0.50</b>	<b>11.40</b>	<b>118.40</b>	<b>129.60</b>	<b>469.50</b>	<b>7.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.9</b>	<b>57.5</b>	<b>285.5</b>	<b>1 891.6</b>	<b>0.50</b>	<b>46.11</b>	<b>0.50</b>	<b>12.90</b>	<b>261.06</b>	<b>186.05</b>	<b>670.00</b>	<b>13.97</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г													
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	200/30	10.1	10.7	84.4	473.6	0.20	0.10	0.00	4.00	30.40	17.10	83.60	1.20	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
БИОЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ЯБЛОКИ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>14.3</b>	<b>14.4</b>	<b>116.8</b>	<b>660.6</b>	<b>0.20</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.80</b>	<b>204.60</b>	<b>48.20</b>	<b>223.60</b>	<b>4.80</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	14.00	41.90	1.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.6	2.8	19.8	115.9	0.10	6.60	0.20	1.70	31.40	25.90	80.00	1.20	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/100	26.6	29.3	6.0	405.6	0.10	1.10	0.10	2.10	43.60	27.30	218.40	1.80	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9.8	6.5	44.2	275.0	0.20	0.00	0.00	5.40	25.50	145.30	216.30	5.00	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1055</b>	<b>49.4</b>	<b>39.8</b>	<b>147.6</b>	<b>1 158.4</b>	<b>0.60</b>	<b>19.30</b>	<b>0.30</b>	<b>11.80</b>	<b>160.60</b>	<b>250.90</b>	<b>671.80</b>	<b>15.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.7</b>	<b>54.2</b>	<b>264.4</b>	<b>1 819.0</b>	<b>0.80</b>	<b>32.30</b>	<b>0.30</b>	<b>16.60</b>	<b>365.20</b>	<b>299.10</b>	<b>895.40</b>	<b>19.90</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4.8	6.1	32.0	202.9	0.00	0.40	0.00	0.70	93.10	13.90	79.30	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/15	5.8	9.4	15.4	170.6	0.00	0.10	0.00	0.10	138.30	9.20	95.50	0.50	3	2011
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.10	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (БАНАНЫ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>22.2</b>	<b>28.5</b>	<b>155.9</b>	<b>975.5</b>	<b>0.10</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>388.20</b>	<b>78.20</b>	<b>364.60</b>	<b>6.20</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.7	7.9	8.9	112.7	0.00	4.70	0.00	3.60	31.70	19.80	41.90	1.30	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5.4	5.5	18.8	147.1	0.20	6.20	0.20	2.30	53.90	36.50	125.40	1.90	102	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3.8	5.3	25.7	165.9	0.20	12.50	0.00	0.30	53.70	36.50	102.90	1.50	312	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	22.4	7.2	5.7	176.7	0.10	0.90	0.00	3.90	46.30	45.70	292.20	1.30	235	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>41.9</b>	<b>26.8</b>	<b>134.0</b>	<b>944.3</b>	<b>0.70</b>	<b>24.30</b>	<b>0.20</b>	<b>12.60</b>	<b>218.70</b>	<b>171.50</b>	<b>665.00</b>	<b>9.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.1</b>	<b>55.3</b>	<b>289.9</b>	<b>1 919.8</b>	<b>0.80</b>	<b>37.30</b>	<b>0.20</b>	<b>14.20</b>	<b>606.90</b>	<b>249.70</b>	<b>1 029.60</b>	<b>15.80</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200/30	17.0	12.9	23.2	280.8	0.30	0.10	0.30	139.90	25.00	190.60	0.60	236	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/50/15	1.2	0.9	12.9	64.4	0.00	0.00	0.00	44.90	6.90	30.00	0.30	378	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30	1	2011	
БУЛОЧКА	80	6.4	5.0	46.1	255.9	0.10	0.00	1.00	16.40	10.80	57.80	0.70	429	2011	
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ПЕРСИК ИЛИ НЕКТАРИН)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>27.5</b>	<b>28.5</b>	<b>109.5</b>	<b>810.9</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>2.30</b>	<b>227.30</b>	<b>56.20</b>	<b>313.00</b>	<b>4.50</b>			
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	2.1	5.9	15.4	124.5	0.10	6.80	2.40	43.70	27.10	58.20	1.40	83	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	15.7	17.9	6.0	248.8	0.10	0.60	0.30	22.10	18.20	142.80	1.40	301	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3.4	4.7	27.5	166.4	0.20	13.90	0.30	26.90	37.60	92.90	1.50	310	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>31.1</b>	<b>29.8</b>	<b>135.3</b>	<b>939.4</b>	<b>0.70</b>	<b>48.00</b>	<b>6.20</b>	<b>144.60</b>	<b>138.60</b>	<b>426.60</b>	<b>9.70</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.6</b>	<b>58.3</b>	<b>244.8</b>	<b>1 750.3</b>	<b>0.80</b>	<b>60.50</b>	<b>8.50</b>	<b>371.90</b>	<b>194.80</b>	<b>739.60</b>	<b>14.20</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														200/8/32			12.3
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111.50	19.10	87.90	0.50	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.10	18.00	81.00	1.90	2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ГРУШИ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60	6.70	6.70	6.70	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25.7</b>	<b>28.7</b>	<b>158.9</b>	<b>1 003.1</b>	<b>0.20</b>	<b>12.60</b>	<b>0.20</b>	<b>2.70</b>	<b>419.60</b>	<b>73.90</b>	<b>374.70</b>	<b>6.70</b>				
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	14.00	41.90	1.00				2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3.8	5.0	22.0	149.7	0.10	4.60	0.20	1.40	35.90	21.00	62.00	1.10	118.2			2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.3	15.8	12.4	249.6	0.10	0.60	0.00	2.80	36.60	24.30	148.00	1.80	295			2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10.1	6.6	45.9	283.7	0.30	0.00	0.00	5.60	26.90	150.70	224.10	5.30	323			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20				2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40				2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	28.3	115.4	0.00	1.20	0.00	0.20	15.60	4.10	8.60	0.60	352			2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>37.7</b>	<b>28.5</b>	<b>166.6</b>	<b>1 076.9</b>	<b>0.70</b>	<b>16.40</b>	<b>0.20</b>	<b>12.60</b>	<b>162.50</b>	<b>245.30</b>	<b>587.20</b>	<b>13.40</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>63.4</b>	<b>57.2</b>	<b>325.5</b>	<b>2 080.0</b>	<b>0.90</b>	<b>29.00</b>	<b>0.40</b>	<b>15.30</b>	<b>582.10</b>	<b>319.20</b>	<b>961.90</b>	<b>20.10</b>				

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		5.4	7.3													
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5/5	5.4	7.3	27.1	196.5	0.20	0.30	0.00	1.10	83.40	40.10	143.20	1.30	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.30	0.00	0.00	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/15	5.8	9.4	15.4	170.6	0.00	0.10	0.00	0.10	138.30	9.20	95.50	0.50	3	2011	
БУЛОЧКА	80	6.4	5.0	46.1	255.9	0.10	0.00	0.00	1.00	16.40	10.80	57.80	0.70	429	2011	
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ЯБЛОКИ)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18.1</b>	<b>22.2</b>	<b>115.0</b>	<b>737.5</b>	<b>0.30</b>	<b>12.40</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>263.10</b>	<b>71.00</b>	<b>309.70</b>	<b>5.10</b>			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.6	5.6	10.4	100.3	0.00	7.70	0.20	2.10	39.90	18.10	40.60	0.80	98	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.8	2.5	6.2	95.5	0.10	1.80	1.10	1.00	53.10	40.20	165.50	0.90	244	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3.8	5.3	25.7	165.9	0.20	12.50	0.00	0.30	53.70	36.50	102.90	1.50	312	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>26.9</b>	<b>14.5</b>	<b>124.9</b>	<b>743.2</b>	<b>0.60</b>	<b>47.10</b>	<b>1.50</b>	<b>6.30</b>	<b>194.50</b>	<b>148.00</b>	<b>437.70</b>	<b>7.80</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.0</b>	<b>36.7</b>	<b>239.9</b>	<b>1 480.7</b>	<b>0.90</b>	<b>59.50</b>	<b>1.50</b>	<b>9.30</b>	<b>457.60</b>	<b>219.00</b>	<b>747.40</b>	<b>12.90</b>			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		5.2	6.5													
<b>Завтрак</b>																
КАША вязкая молочная из риса с сливочным маслом	200/5	5.2	6.5	37.7	231.7	0.00	0.50	0.00	0.30	97.20	28.30	118.70	0.50	174	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	3.3	2.4	26.7	142.2	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	19.10	87.90	0.50	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ с маслом	30/10	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30	1	2011	
БИЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008	
ФРУКТЫ сезонные (бананы)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>14.9</b>	<b>21.7</b>	<b>97.3</b>	<b>654.3</b>	<b>0.00</b>	<b>13.90</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>384.80</b>	<b>78.40</b>	<b>360.00</b>	<b>3.90</b>			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	14.00	41.90	1.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с бобовыми (горох)	250	5.7	5.4	18.8	146.4	0.30	4.60	0.20	4.10	35.20	32.50	77.10	2.00	99	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100/180	23.4	27.0	27.7	448.3	0.30	14.40	0.00	4.80	46.10	63.60	301.90	4.80	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008	
КОМПОТ из свежих плодов	200	0.3	0.1	27.4	113.1	0.00	2.40	0.00	0.10	20.70	10.90	10.80	0.20	394	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>38.8</b>	<b>33.5</b>	<b>131.9</b>	<b>986.3</b>	<b>0.80</b>	<b>31.40</b>	<b>0.20</b>	<b>11.60</b>	<b>149.50</b>	<b>152.20</b>	<b>534.30</b>	<b>11.60</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.7</b>	<b>55.2</b>	<b>229.2</b>	<b>1 640.6</b>	<b>0.80</b>	<b>45.30</b>	<b>0.30</b>	<b>12.90</b>	<b>534.30</b>	<b>230.60</b>	<b>894.30</b>	<b>15.50</b>			

~ 10.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г		Жиры, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Углевод												
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	200/30	10.1	84.3	10.7	473.2	0.20	0.10	0.00	4.00	30.30	17.00	83.50	1.20	401	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	24.5	3.0	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	15.1	0.2	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
БАФЛИ	80	2.2	61.8	2.6	283.2	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	8.00	28.80	1.20		2008
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ (ПЕРСИЖ ИЛИ НЕКТАРИН)	120	0.5	11.8	0.5	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	9.60	13.20	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18.9</b>	<b>197.5</b>	<b>17.0</b>	<b>1 024.9</b>	<b>0.20</b>	<b>12.60</b>	<b>0.00</b>	<b>5.40</b>	<b>180.70</b>	<b>72.00</b>	<b>246.30</b>	<b>6.50</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	0.2	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.6	13.4	5.7	116.0	0.00	0.40	0.00	2.20	26.50	7.20	30.20	0.50	113	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	9.9	16.7	11.5	210.0	0.00	1.00	0.10	2.00	11.20	20.50	100.20	0.80	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	30.1	0.4	142.1	0.10	0.00	0.00	1.20	13.80	19.80	50.40	1.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	25.4	0.5	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	32.9	0.1	132.8	0.00	0.50	0.00	0.00	13.70	3.60	10.70	0.70	359	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>22.5</b>	<b>122.3</b>	<b>18.4</b>	<b>747.4</b>	<b>0.30</b>	<b>27.00</b>	<b>0.30</b>	<b>7.10</b>	<b>90.10</b>	<b>82.60</b>	<b>269.80</b>	<b>6.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.4</b>	<b>319.8</b>	<b>35.4</b>	<b>1 772.3</b>	<b>0.50</b>	<b>39.60</b>	<b>0.30</b>	<b>12.50</b>	<b>270.80</b>	<b>154.60</b>	<b>516.10</b>	<b>13.10</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	570,0	517,9	2745,7	18026,4	7,20	416,41	5,10	126,20	4 344,86	2 236,65	8 173,60	159,67
Среднее значение за период	40,7	37,0	196,1	1 287,6	0,50	29,74	0,40	9,00	310,35	159,76	583,83	11,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	25,9	61,5									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	677	976