



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОВОЩИНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.19	6.69	0.12	0.02	314	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	PP							
Итого за прием пищи:	560	25.6	17.8	81.9	548.6	0.26	20.43	0.16	4.00	0.08	0.25	141.41	83.97	269.00	5.33	481.32	8.48	0.14	0.03								
<b>Обед</b>																											
САПАТ ИЗ КАЛЫМАРОВ С РЫБОКАМИ	60	3.8	4.0	3.4	65.8	0.04	1.55	0.02	1.67	0.13	0.05	14.10	16.84	53.38	0.85	130.73	1.70	0.00	0.01	51	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.06	7.70	0.17	1.49	0.00	0.06	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1 156.85	15.53	0.10	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	PP							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	PP							
Итого за прием пищи:	720	35.8	31.5	97.2	784.1	0.44	22.90	0.23	5.13	0.21	0.43	104.47	116.02	441.40	7.14	1 774.49	21.03	10.32	6.19								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	375	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.6	3.4	51.5	278.2	0.07	2.28	0.05	0.29	0.11	0.09	50.79	18.78	69.62	0.65	161.85	2.11	0.01	0.01								
Всего за день:		67.9	52.8	230.6	1 610.8	0.77	45.61	0.44	9.42	0.40	0.77	296.67	218.77	780.02	13.12	2 417.66	31.62	10.47	6.23								

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.07	1.17	0.08	2.22	0.11	0.33	230.00	36.00	273.10	1.04	314.98	3.85	0.04	0.02	224	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	0.00	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.52	0.00	0.00	0.01	0.10	113.50	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАНЫ ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011						
Итого за прием пищи:	530	33.9	20.9	73.2	501.9	0.22	16.95	0.10	2.90	0.10	0.50	463.30	77.52	450.80	2.21	690.56	12.80	0.18	0.00								
<b>Обед</b>																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	0.04	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	2008						
СУП С ВЕРМИШЕЛЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.00	5.28	0.10	0.90	0.00	0.00	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011						
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.07	0.58	0.06	0.10	0.01	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.00	31.20	0.16	2.73	0.00	0.02	79.48	30.57	61.23	1.80	388.03	6.18	0.02	0.01	139	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР							
Итого за прием пищи:	760	25.0	22.3	88.5	708.2	0.41	101.14	0.56	5.09	0.00	0.39	171.73	98.15	305.08	7.74	1355.80	19.43	10.34	6.19								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.00	0.03	0.00	0.10	0.10	0.00	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.00	ПР							
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.00	1.07	0.00	0.10	0.10	0.00	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.00								
Всего за день:		65.6	46.5	204.3	1480.1	0.69	119.16	0.76	8.17	0.27	1.02	693.63	196.60	832.14	12.03	2174.60	33.64	10.53	6.22								

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	0.02	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.00	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНА Н ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011						
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.19	14.52	0.55	3.09	0.00	0.19	95.66	67.73	147.53	5.05	1079.9	11.17	0.06	0.00								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕШОКОМ	60	4.7	19.5	7.0	81.1	0.02	6.00	0.05	6.70	0.00	0.00	168.00	24.00	111.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.00	6.08	0.11	0.98	0.00	0.00	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011						
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.00	1.00	0.00	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.00	1.60	0.00	0.25	0.00	0.00	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.07	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГПР							
Итого за прием пищи:	760	30.4	43.3	112.9	874.9	0.03	14.7	0.2	11.2	0.00	0.1	254.8	116.7	446.2	6.66	625.67	4.94	10.2	6.1								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.00	0.03	0.00	0.17	0.1	0.00	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.00	ГПР							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.00	0.03	0.00	0.17	0.1	0.00	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.00								
Всего за день:		54.6	60.3	215.2	1681.3	0.56	29.31	0.85	14.54	0.19	0.42	390.28	194.79	653.30	12.19	1771.4	17.47	10.31	6.19								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.28	7.79	0.08	0.01	244	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
СОК ( ИНД. УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	PP							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP							
Итого за прием пищи:	630	21.6	23.2	97.4	555.8	0.15	11.45	0.51	5.48	0.00	0.23	64.06	90.20	287.32	5.09	825.63	9.58	0.09	0.01								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2011						
КНЕГЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	PP							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	PP							
Итого за прием пищи:	790	30.5	30.5	97.4	874.3	0.38	6.96	0.59	3.47	0.44	0.37	117.20	87.20	328.65	4.36	654.01	11.73	10.36	6.21								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP							
СНЕЖОК	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	PP							
Итого за прием пищи:	300	13.6	9.6	33.4	325.0	0.16	1.78	0.11	0.35	0.11	0.51	329.09	43.06	296.99	0.73	429.45	23.86	0.06	0.01								
Всего за день:		65.7	63.2	228.2	1755.1	0.69	20.19	1.21	9.30	0.55	1.11	510.35	220.46	912.96	10.18	1909.09	45.17	10.51	6.23								

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.5	0.00	0.00	0.0	189	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.00	3	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.4	27.49	95.58	0.8	207.29	9.00	0.00	0.0	382	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.80	25.20	0.5	348.00	0.00	0.00	0.0	340	2011					
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	348.9	123.8	373.3	4.6	606.10	9.00	0.00	0.0								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.0	15.1	0.0	1.2	0.0	0.0	25.25	8.62	18.61	0.3	156.39	1.64	0.01	0.0	47	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.2	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.5	378.58	3.56	0.02	0.0	102	2011						
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	22.85	7.63	41.92	0.6	56.62	3.50	0.01	0.0	234	2011						
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.0	0.52	0.2	0.4	0.0	0.0	10.24	23.79	68.72	0.5	77.28	1.31	0.02	0.0	58	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.0	1.09	0.00	0.00	0.0	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР							
Итого за прием пищи:	790	30.2	24.4	107.7	775.1	0.3	19.5	0.4	6.4	0.4	0.2	119.5	89.71	250.4	3.8	754.76	10.0	10.2	6.1								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.4	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.0	30.0	0.0	0.2	0.0	0.0	21.36	12.41	11.14	0.4	132.65	0.38	0.01	0.0	375	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	275.3	0.0	30.0	0.0	0.4	0.1	0.1	50.45	20.47	70.63	0.9	197.10	1.74	0.02	0.0								
Всего за день:		54.3	46.8	253.5	1652.0	0.7	55.4	0.6	7.5	0.5	0.5	518.9	234.0	694.4	9.4	1557.9	20.7	10.2	6.2								

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.0	0.70	0.3	1.9	2.0	0.4	255.6	26.31	278.7	2.03	314.49	27.8	0.04	0.0	211	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.2	0.1	0.0	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.0	1	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.0	0.0	0.1	119.7	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.0	378	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЁЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.0	340	2011						
Итого за прием пищи:	500	22.5	42.5	51.6	539.1	0.1	3.29	0.4	2.9	2.1	0.6	402.1	66.26	408.9	5.80	704.42	37.8	0.05	0.0								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.0	4.90	0.0	1.7	0.0	0.0	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.0	25	2011						
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.0	6.80	0.1	1.8	0.0	0.0	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.0	99	2011						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.0	1.22	0.0	0.2	0.0	0.1	18.22	17.40	145.8	1.47	215.97	6.27	0.11	0.0	290	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	202	2011						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.0	348	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР							
Итого за прием пищи:	760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.3	13.0	0.3	4.7	0.0	0.3	109.7	82.19	307.5	4.17	715.51	9.83	10.3	6.2								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.0	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.0	389	2011						
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.0	5.03	0.0	0.1	0.1	0.1	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.0								
Всего за день:		59.7	76.9	197.3	1597.3	0.6	21.3	0.7	7.8	2.3	1.1	558.5	166.5	793.5	13.9	1784.3	51.4	10.4	6.2								





9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества										№ рецепта - т/д/р	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНА Н ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	115.00	18.00	160.00	0.60	220.07	1.88	0.03	0.00	224	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <i>с сахаром</i>	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.11	113.50	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР				
Итого за прием пищи:	500	17.1	15.7	51.8	477.4	0.11	20.80	0.11	2.50	0.00	0.40	264.60	54.00	279.90	1.40	570.64	10.80	0.17	0.00					
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	0.00	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	2008			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	108.6	0.00	5.36	0.11	1.90	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	388.06	3.52	0.02	0.00	96	2011			
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.15	9.67	0.20	3.30	0.00	0.11	30.97	40.90	191.00	2.30	785.11	11.10	0.14	0.00	309	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.00	1.60	0.00	0.20	0.00	0.00	19.81	5.92	3.96	0.70	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР				
Итого за прием пищи:	720	25.1	26.5	88.3	710.5	0.42	76.70	0.61	6.70	0.00	0.30	98.90	94.76	320.60	5.30	1468.05	17.20	10.30	6.20					
<b>Полдник</b>																								
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	20.08	10.63	15.57	1.50	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.00	0.03	0.00	0.10	0.10	0.00	29.09	8.06	59.49	0.40	64.45	1.36	0.01	0.00	ПР				
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.3	42.4	270.3	0.00	0.11	0.00	0.10	0.10	0.00	49.17	18.69	75.06	2.00	117.86	1.36	0.01	0.00					
Всего за день:		48.9	45.5	182.6	1458.2	0.65	97.60	0.74	9.40	0.20	0.90	412.60	167.40	675.70	8.80	2157.00	29.40	10.50	6.20					

# 10 ДЕНЬ

Принем 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
ОВОЩИНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008				
КОТЛЕТА "ДОРОВЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.09	1.10	0.33	4.45	0.16	0.13	37.30	29.74	165.57	2.56	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP					
Итого за прием пищи:	550	23.3	24.2	70.9	530.1	0.24	7.15	0.36	5.01	0.24	0.22	102.68	76.25	278.71	5.89	554.80	9.88	0.06	0.01						
<b>Обед</b>																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011				
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011				
КАШКА ПШЕНИЧНАЯ РАССЫЛЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.53	34.42	147.98	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	PP					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	PP					
Итого за прием пищи:	760	28.9	26.3	89.0	713.5	0.37	14.08	0.25	6.02	0.00	0.15	120.11	103.23	405.09	6.25	432.57	3.32	10.23	6.18						
<b>Полдник</b>																									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP					
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	47.6	290.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.01						
Всего за день:		58.5	53.8	207.5	1533.8	0.67	21.26	0.65	11.20	0.35	0.45	263.47	190.02	743.29	12.62	1053.40	14.56	10.30	6.20						

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	615,5	561,5	2180,0	15996,1	6,86	475,83	8,05	106,69	6,05	7,71	4472,99	2055,87	7673,47	117,89	17908,10	291,30	104,16	62,19				
Среднее значение за период	31,6	56,2	213,0	1599,6	0,69	47,58	0,81	10,67	0,61	0,77	447,30	205,59	767,35	11,79	1790,81	29,13	10,42	6,22				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	31,6	53,0																			

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 начальная школа	550	750	300