

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,4	9,6	42,7	271,6	0,6	64,7	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,5	9,3	149,6	150,3	30,1	1,3	0,7	11,3		
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60/20	3,6	7	26,2	173,4	0,1	38,4	0	0	0,2	0,3	0,1	0,1	0,8	0	52,0	49,9	8,7	0,2	0,3	3,5	152	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	552	11,3	16,6	83,2	503,4	1,8	103,2	1,4	0,1	0,4	0,5	0,1	0,2	1,4	9,9	216,6	209,0	45,3	2,3	1,0	14,8		
Обед																							
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	100	1,1	5,8	3,7	68,7	4,1	18,3	2,6	0	0	0	0	0	0,3	3,4	26,6	36,4	12,7	0,6	0,2	2,2	303	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250/20	5,9	9,3	10,4	145,5	7,0	28,6	1,9	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	9,3	30,6	83,6	25,2	1,4	0,9	4,8	232	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196,0	0,9	6,5	1,9	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	8,9	11,8	142,7	19,1	2,1	2,7	6,2	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	180	9,0	7,0	39,9	251,5	1,9	411,2	6,9	0	0,2	0,1	0	0,3	2,6	27,4	39,1	215,0	137,5	5,0	1,8	4,7	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,8	3,2	3,6	0,2	0	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	34,2	37,4	98,7	848,6	16,5	464,8	14,4	0	0,3	0,2	2,2	0,9	8,5	64,7	133,2	523,7	211,2	10,8	6,1	19,3		
Всего за день:		45,5	54	181,9	1352	18,3	568	15,8	0,1	0,7	0,7	2,3	1,1	9,9	74,6	349,8	732,7	256,5	13,1	7,1	34,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ФРУКТ БАНАН	120	1,7	0,6	22,9	103,7	4,8	19,2	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8,6	30,2	45,4	0,6	0	0		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	25,8	17,7	31,4	378,8	0,4	78,6	2,2	0,5	0,1	0,4	1,4	0,1	4,4	2,3	258,4	332,1	40,6	1,1	0,8	2,6	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
Итого за прием пищи:	562	32,3	20,0	99,4	698,1	6,3	97,9	2,2	0,5	0,2	0,5	1,4	0,1	5,6	2,9	293,4	410,1	100,3	3,1	1,1	2,6			
Обед																								
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	6,1	7,6	90,1	3,8	1,5	2,6	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	31,9	37,2	19	1,2	0,4	6,7	50	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	250	2,7	4,7	10,0	91,5	2,8	240,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1	0,4	12,5	69,7	59,6	18,8	0,6	0,6	4,8		2008	
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0			
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27,0	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008	
ОВОЩНОЙ РАТАУИ	180	3,9	3,8	20,9	130,5	11,0	578	2,0	0	0,1	0,1	0	0,3	1,4	23,6	49,9	95,7	42,6	1,6	0,7	6,7		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66,0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3,0	4,1	0,6	0	0,3	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008		
Итого за прием пищи:	920	40,7	42,6	102,6	937,1	59,2	965,3	8,4	0,1	0,3	0,4	0,8	1,3	12,1	84,7	208,9	492,7	137,6	8,6	5,5	28,4			
Всего за день:		73	62,6	202	1635,2	65,5	1063,2	10,6	0,6	0,5	0,9	2,2	1,4	17,7	87,6	502,3	902,8	237,9	11,7	6,6	31			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/30	11,7	9,7	45,1	308,2	0	65,2	1,7	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	18,7	170,9	145,7	16,4	1,5	1,2	1,1	331	2008
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО)	20	4,4	5,3	0	65	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	0,9	1,6	34	5,4	0,4	0,4	1,3	5	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	0	14,3	48,8	9,8	0,8	0,4	0		
Итого за прием пищи:	550	22	24,5	97,9	692	0	124,2	2	0,3	0,3	0,1	0,3	0,2	2	19,6	200,9	237,8	37,4	3,4	2	2,4		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5,1	8,2	88,0	27,7	28,5	2,2	0	0	0	0	0	0,4	2,2	47,2	33,5	17,0	0,7	0,4	2,3	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	5,2	183,0	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1,0	5,2	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
БУЛГУР	180	7,3	4,2	43,1	221,9	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,8	0	17,1	143,0	85,4	2,8	1,2	0		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	37,1	22,7	111,8	773,1	36,3	284	7,2	0,1	0,3	0,1	0,6	0,7	12	33,9	129,6	412,2	204,4	8,3	4,7	14,8		
Всего за день:		59,1	47,2	209,7	1465,1	36,3	408,2	9,2	0,4	0,6	0,2	0,9	0,9	14	53,5	330,5	650	241,8	11,7	6,7	17,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	11,7	7,8	10,2	152,7	2,6	43,2	3,3	0	0	0	0,3	0,2	4,2	8,4	13,4	81,9	44,9	1,1	1,3	4,3	285	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,7	44,3	263,6	0	21,7	5,8	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	21,4	229,3	154,7	5,4	1,7	2,8	323	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	555	26,6	15,2	99,4	629,7	2,6	64,9	9,1	0,1	0,4	0,2	0,3	0,5	7,7	35,7	59,1	357,6	213,2	7,8	3,3	7,1			
Обед																								
КРУЖОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	100	0,8	0,1	2,5	14	10	10	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	23	42	14	1	0,2	3	20	2008	
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	250/20/30	9,6	11,9	9,9	178,6	5,2	222,2	2,1	0,6	0,1	0,2	0,2	0,4	2,4	8,3	52,5	139,5	27,1	1,7	1,0	9,4	97	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	206,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	169,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4			
Итого за прием пищи:	900	31,1	17,2	82,0	601,5	33,7	724,6	5,1	0,6	0,3	0,3	0,5	1,3	10,2	46,3	135,7	407,9	150,1	9,7	3,7	29,0			
Всего за день:		57,7	32,4	181,4	1231,2	36,3	789,5	14,2	0,7	0,7	0,5	0,8	1,8	17,9	82	194,8	765,5	363,3	17,5	7	36,1			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	0	21,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	331	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	555	28,3	10,8	89,7	558,1	2,1	69,2	3,3	0,1	0,2	0	0,4	0,5	7,6	19,6	50,1	197,5	83,5	3,8	2,3	6,3		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	109,4	13,3	188,7	1,2	0	0	0	0,1	0,3	2,1	11,3	45,6	74,3	25,6	1,4	0,8	5,4	84	2008
РЫБА (ТРЕСКА) ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	70/30	14,2	3,3	2,7	92,2	0,5	25,2	0,9	0	0,1	0,1	1,4	0,1	1,6	10,8	37,5	181,5	26,4	0,4	1,0	120,2	233	2008
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,4	5,4	51,1	272,6	1,5	235,2	2,6	0	0,1	0	0	0,1	1,2	16,7	23,5	120,9	42,8	1,1	1,3	2,2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	895	31,5	25,3	121,0	819,8	18,3	572,0	5,8	0	0,2	0,2	1,5	0,5	6,0	53,1	182,9	466,7	128,7	6,1	3,6	129,2		
Всего за день:		59,8	36,1	210,7	1377,9	20,4	641,2	9,1	0,1	0,4	0,2	1,9	1	13,6	72,7	233	664,2	212,2	9,9	5,9	135,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/50	17,9	22,4	50,0	459,1	3,9	315,8	4,9	0	0,1	0,1	0,4	0,6	5,7	22,1	33,5	219,4	56,6	2,2	2,9	7,8	266	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	552	27,3	30,0	95,1	747,5	5,1	367,9	5,0	0	0,2	0,2	0,7	0,6	6,3	27,4	235,9	367,2	77,9	3,8	3,9	7,8			
Всего за день:		27,3	30,0	95,1	747,5	5,1	367,9	5,0	0	0,2	0,2	0,7	0,6	6,3	27,4	235,9	367,2	77,9	3,8	3,9	7,8			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,0	8,5	36,5	239,9	0,6	51,8	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,1	143,5	153,1	33,9	0,5	1,0	11,8	189	2008
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО)	20	4,4	5,3	0	65	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	0,9	1,6	34	5,4	0,4	0,4	1,3	5	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	562	15,3	22,8	81,7	586,6	1,7	110,9	0,6	0,3	0,3	0,2	0	0,2	1,8	8,6	172,7	236,8	53,6	2,3	1,7	13,1		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ	100	0,8	6,1	2,5	67,7	10,2	24,2	2,6	0	0	0	0	0	0,2	4,4	26,1	40,8	14,5	1,0	0,2	2,8	19	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/20	8,0	7,6	15,6	157,4	8,0	181,6	1,7	0	0,1	0,1	0,8	0,3	2,2	12,2	34,7	121,7	33,4	2,0	1,3	6,8	91	2008
ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	85/15	18,3	7,8	0	135,7	0,4	39,4	2,7	0,1	0,1	0,1	1,8	0,2	1,8	14,3	104,7	246,5	31,2	0,7	1,5	138,7	233	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	96,0	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	35,4	28,9	85,6	724,1	31,3	282,6	8,4	0,2	0,4	0,3	2,6	1	6,6	57,5	249	569,2	134,8	7,7	4,2	159,9		
Всего за день:		50,7	51,7	167,3	1310,7	33	393,5	9	0,5	0,7	0,5	2,6	1,2	8,4	66,1	421,7	806	188,4	10	5,9	173		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КОПЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СЫРОМ	85/15	16,7	20,9	12,8	296,0	0,5	70,3	2,2	0	0	0,1	0,5	0,3	4,3	6,2	158,1	215,0	27,4	1,9	2,0	5,8	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,7	44,3	263,6	0	21,7	5,8	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	21,4	229,3	154,7	5,4	1,7	2,8	323	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	555	31,6	28,3	102,0	773,0	0,5	92,0	8,0	0,1	0,4	0,3	0,5	0,6	7,8	33,5	203,8	490,7	195,7	8,6	4,0	8,6		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2,0	23	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,4	6,4	16,8	145,7	16,5	188,0	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,5	18,3	60,4	100,5	37,6	2,1	1,1	9,3	77	2008
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	50/50	14,4	26,4	4,3	306,6	0	59,2	2,6	0	0,3	0,1	0,3	0,2	1,5	8,3	107,2	150,2	19,6	1,3	1,5	6,1		2008
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,5	40,5	215,4	0	18,9	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,0	9,1	1,2	0,4	0,9	331	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	895	32,9	47	107,8	977,7	38,5	364,1	11	0,1	0,5	0,1	0,4	0,8	5,7	62	227,7	387	103,3	9,9	3,8	21,7		
Всего за день:		64,5	75,3	209,8	1750,7	39	456,1	19	0,2	0,9	0,4	0,9	1,4	13,5	95,5	431,5	877,7	299	18,5	7,8	30,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ФРУКТ БАНАН	120	1,7	0,6	22,9	103,7	4,8	19,2	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8,6	30,2	45,4	0,6	0	0		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,1	2,6	205,9	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,6	0	13,3	45,5	9,1	0,7	0,4	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	562	22,0	26,0	75,9	617,5	6,1	338,5	2,5	2,8	0,2	0,6	0,6	0,2	1,5	8,4	139,4	314,6	78,4	4,6	1,8	26,2		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1,4	6,1	7,3	91,0	9,5	160,8	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	6,6	28,6	40,8	18,3	1,0	0,4	4,0	51	2008
СУП ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250/20	7,3	7,9	14,3	152,4	2,1	13,2	1,6	0	0	0	0,8	0,1	1,5	9,2	23,2	94,1	21,4	1,3	1,4	3,5		
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,4	6,6	14,1	193,8	0,7	50,4	1,9	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,8	3,5	38,8	157,3	78,0	2,0	1,8	7,1	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,0	4,0	4,4	55,8	1,4	114,1	1,9	0	0	0	0	0,3	3,7	6,9	12,4	6,4	0,2	0,1	1,1	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	5,6	43,1	256,9	0	21,7	5,6	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,5	21,0	222,8	150,3	5,2	1,7	2,7	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	950	44,7	30,7	122,5	925,9	15,0	361,2	14,9	0,1	0,4	0,3	1,3	0,9	13,5	64,4	141,4	573,2	291,8	11,7	5,9	20,3		
Всего за день:		66,7	56,7	198,4	1543,4	21,1	699,7	17,4	2,9	0,6	0,9	1,9	1,1	15,0	72,8	280,8	887,8	370,2	16,3	7,7	46,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	8,9	42,5	274,3	0,6	51,8	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14,0	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	190	2008	
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60/20	3,6	7	26,2	173,4	0,1	38,4	0	0	0,2	0,3	0,1	0,1	0,8	0	52,0	49,9	8,7	0,2	0,3	3,5	152	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	11,5	15,9	82,8	503,9	0,7	90,2	0,8	0,1	0,4	0,5	0,1	0,2	1,6	14,0	213,2	241,8	60,0	1,8	1,5	16,2			
Обед																								
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,1	0,8	5,9	1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,4	10,8	6,3	0,3	0	0	303	2008	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	250	8,7	9,4	17,6	184,1	5,4	171,1	3,1	0	0,3	0	0	0,2	1,7	10,4	43,1	114,4	37,2	2,5	0,9	4,3	117	2008	
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0			
ИНДЕЙКА В СОУСЕ БЕШАМЕЛЬ	50/50	11,6	18,0	7,0	228,2	0,8	192,3	1,0	0,1	0	0,2	0,2	0,3	3,5	3,5	54,7	139,7	19,0	0,9	1,3	4,3			
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,4	5,4	51,1	272,6	1,5	235,2	2,6	0	0,1	0	0	0,1	1,2	16,7	23,5	120,9	42,8	1,1	1,3	2,2	2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	1,3	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,6	3,9	4,8	0,5	0	0,6	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	2008		
Итого за прием пищи:	870	34,0	33,8	137,6	971,8	10,0	600,3	9,1	0,1	0,5	0,2	0,2	0,7	7,9	61,1	167,5	475,7	140,2	7,8	4,4	12,8			
Всего за день:		45,5	49,7	220,4	1475,7	10,7	690,5	9,9	0,2	0,9	0,7	0,3	0,9	9,5	75,1	380,7	717,5	200,2	9,6	5,9	29,0			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	13,0	16,0	4,4	204,7	1,9	153,1	2,0	0	0	0,1	0,4	0,4	4,6	6,7	16,9	115,6	17,7	1,2	1,5	5,3	308	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,2	4,7	42,1	222,7	0	28,3	0,4	0,1	0	0	0	0,1	0,8	11,9	10,4	85,2	29,3	0,5	0,9	0,9	323	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	555	21,9	22,4	91,4	640,8	1,9	181,4	2,4	0,1	0,1	0,1	0,4	0,5	6,0	18,6	51,6	247,2	60,6	3,0	2,7	6,2		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,1	7,9	86,7	31,6	36,1	2,2	0	0	0	0	0	0,3	4,2	50,8	30,5	17,0	0,6	0,3	2,6	40	2008
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	250/20	8,3	10,1	20,0	198,7	7,1	212,2	1,8	0	0,2	0,1	0,1	0,3	2,0	14,4	52,4	132,5	38,8	1,5	0,9	20,3	98	2008
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ	100	27,9	10,3	14,6	257,5	1,5	133,2	2,0	0,5	0,2	0,2	0,7	0,5	9,7	7,6	31,1	222,1	100,0	3,3	2,2	10,1	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,5	3,5	27,5	152,8	14,8	4,5	1,5	0	0,2	0,1	0	0,6	1,9	14,8	16,7	96,9	38,3	1,7	0,7	9,3	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	17,9	87,0	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,1	3,1	4,9	0,5	0	0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		
Итого за прием пищи:	900	45,7	29,7	111,0	892,9	135,0	516,7	8,6	0,5	0,6	0,5	0,8	1,4	14,7	55,3	180,4	527,9	212,1	9,1	4,6	43,7		
Всего за день:		67,6	52,1	202,4	1533,7	136,9	698,1	11,0	0,6	0,7	0,6	1,2	1,9	20,7	73,9	232,0	775,1	272,7	12,1	7,3	49,9		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,2	45,1	242,7	0	23,6	1,6	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	14	12,5	55,7	10,1	1,3	0,5	1,1	209	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,3	13,4	0,2	140,9	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	18,9	85,9	10,8	1	0	0	254	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	555	22,9	25,2	90,2	669,8	0,1	75,6	1,7	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,3	18,7	231,7	288	41,5	3,8	1,5	1,1		
Всего за день:		22,9	25,2	90,2	669,8	0,1	75,6	1,7	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,3	18,7	231,7	288	41,5	3,8	1,5	1,1		