

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	200	5,8	7,6	34,2	216,9	0,5	51,5	1,2	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	7,4	119,7	120,2	24,0	1,1	0,6	9			
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:	502	9,7	14,6	74,7	448,7	1,7	90	1,2	0,1	0,3	0,5	0,1	0,2	1,3	8	186,7	178,9	39,2	2,1	0,9	12,5			
Обед																								
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	60	0,6	3,4	2,3	41,4	2,4	10,9	1,5	0	0	0	0	0	0,2	2,0	15,8	21,8	7,5	0,4	0,1	1,3	303	2008	
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200/20	5,7	8,5	8,3	129,0	5,7	26,0	1,3	0	0	0	0,1	0,2	1,7	7,8	25,7	74,7	21,0	1,3	0,7	4,0	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	150	7,5	6,6	33,3	216,4	1,6	342,4	6,1	0	0,2	0,1	0	0,2	2,2	22,8	32,6	179,3	114,6	4,1	1,6	3,9	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:	780	32	33,8	88,6	769,7	13,2	386	11,9	0	0,2	0,2	2,2	0,7	7,8	57,2	111	464,5	178,9	9,6	5,6	16,8			
Всего за день:		41,7	48,4	163,3	1218,4	14,9	476	13,1	0,1	0,5	0,7	2,3	0,9	9,1	65,2	297,7	643,4	218,1	11,7	6,5	29,3			

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	60	0,9	0,3	11,5	51,8	2,4	9,6	0	0	0	0	0	0	0,3	0	4,3	15,1	22,7	0,4	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:	502	31,5	19,7	88	646,2	3,9	88,3	2,2	0,5	0,2	0,4	1,4	0,1	5,3	2,9	289,1	395	77,6	2,9	1,1	2,6		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2	23	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200	7,0	7,6	14,1	147,1	4,3	136,6	2,4	0	0,1	0	0	0,1	1,4	8,3	34,7	91,4	29,8	2,1	0,7	3,4	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		
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 РАТАТУИ	150	3,2	3,2	17,4	108,8	9,2	481,7	1,8	0	0,1	0	0	0,2	1,1	19,6	41,8	79,7	35,5	1,4	0,7	5,6		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	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	980	43,6	44,9	97,3	945,5	65,9	822,7	10,6	0	0,4	0,2	0,8	1,1	12,7	68,9	148,6	489	132	9,3	5,3	20,4		
Всего за день:		75,1	64,6	185,3	1591,7	69,8	911	12,8	0,5	0,6	0,6	2,2	1,2	18	71,8	437,7	884	209,6	12,2	6,4	23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	11,0	9,4	40,5	283,8	0	62,9	1,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	17,3	169,7	140,1	15,4	1,4	1,1	0,9	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		
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:	505	20,2	23,7	85,5	628,3	0	121,9	1,8	0,3	0,3	0,1	0,3	0,2	1,8	18,2	196,8	222,4	34,4	3,1	1,8	2,2		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	52,8	16,6	17,3	1,4	0	0	0	0	0	0,2	1,3	28,4	20,1	10,2	0,3	0,2	1,4	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20,0	1,3	0,9	4,5	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	150	6,1	3,5	36,0	185	0	19,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,6	0	14,3	119,1	71,2	2,3	1	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:	780	34,7	19,3	98,1	680,8	24,3	236,8	5,9	0,1	0,2	0,1	0,6	0,6	11,3	31,3	103,6	365,5	179,6	7,2	4,2	13,2		
Всего за день:		54,9	43	183,6	1309,1	24,3	358,7	7,7	0,4	0,5	0,2	0,9	0,8	13,1	49,5	300,4	587,9	214	10,3	6	15,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	Мг, 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	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,0	191,0	128,9	4,5	1,5	2,3	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:	525	24,9	14,3	92	585,5	2,6	61,1	8,1	0,1	0,3	0,1	0,3	0,5	7,2	31,1	55,7	319,3	187,4	6,9	3,1	6,6			
Обед																								
КРУЖОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8	20	2008	
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	200/20/30	9,2	11,3	8,0	164,6	4,3	187,0	1,7	0,5	0	0,2	0,2	0,3	2,2	6,8	46,7	130,3	23,2	1,5	0,9	8,6	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		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:	810	30,4	16,6	79,1	581,9	28,8	685,4	4,7	0,5	0,2	0,3	0,5	1,2	9,9	43,2	120,7	381,9	140,6	9,1	3,5	27			
Всего за день:		55,3	30,9	171,1	1167,4	31,4	746,5	12,8	0,6	0,5	0,4	0,8	1,7	17,1	74,3	176,4	701,2	328	16	6,6	33,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																								
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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,3	33,7	182,4	0	17,9	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,5	41,7	7,6	1	0,4	0,8	331	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:	505	21,1	24,3	78,8	609,5	0,1	69,9	1,3	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,2	15,2	228,7	274	39	3,5	1,4	0,8			
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	96,7	10,8	154,6	0,9	0	0	0	0,1	0,3	1,9	9,3	37,6	65,6	21,3	1,2	0,8	4,6	84	2008	
РЫБА (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	70/30	17,9	8,2	2	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	150	4,5	4,4	0,7	148,5	0,4	39,3	0,1	0	0,2	0,1	0	0	3,2	0,9	33,5	173,6	26,4	0,5	0,7	45,4		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:	775	33,1	25,2	65,3	640,2	13,6	293	3	0	0,3	0,2	1,5	0,4	7,7	35,3	170,1	497,4	102,6	5,1	3	171,6			
Всего за день:		54,2	49,5	144,1	1249,7	13,7	362,9	4,3	0,1	0,6	0,4	1,8	0,5	9,9	50,5	398,8	771,4	141,6	8,6	4,4	172,4			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	160/40	14,3	17,9	40,1	367,3	3,1	252,6	3,9	0	0	0,1	0,3	0,5	4,5	17,5	26,9	175,3	45,3	1,8	2,2	6,1	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:	502	23,7	25,5	85,2	655,7	4,3	304,7	4	0	0,1	0,2	0,6	0,5	5,1	22,8	229,3	323,1	66,6	3,4	3,2	6,1		
Всего за день:		23,7	25,5	85,2	655,7	4,3	304,7	4,0	0	0,1	0,2	0,6	0,5	5,1	22,8	229,3	323,1	66,6	3,4	3,2	6,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																									
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	150/50	7,4	4,6	46,0	243	0,8	26,4	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	0	162	121,5	18,9	0,2	0,6	13,5				
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				
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		
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:	512	16,7	18,9	91,2	589,7	1,9	85,5	0,3	0,2	0,3	0,2	0	0,1	1,4	1,5	191,2	205,2	38,6	2	1,3	14,8				
Обед																									
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ	60	0,4	3,7	1,5	40,6	6,1	14,5	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,6	15,7	24,5	8,7	0,6	0,1	1,7	19	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,6	6,9	12,6	138,1	6,4	145,0	1,3	0	0,1	0	0,8	0,3	2,0	10,3	28,0	108,0	27,8	1,7	1,2	5,8	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	150	3,2	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	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:	780	34,1	24,9	77,6	651,5	23,4	230,1	6,9	0,2	0,4	0,2	2,6	0,9	6,1	51,7	224,4	522	117,5	6,8	3,9	156,1				
Всего за день:		50,8	43,8	168,8	1241,2	25,3	315,6	7,2	0,4	0,7	0,4	2,6	1	7,5	53,2	415,6	727,2	156,1	8,8	5,2	170,9				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КОТЛЕТЫ 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	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,0	191,0	128,9	4,5	1,5	2,3	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:	525	29,9	27,4	94,6	728,8	0,5	88,2	7,0	0,1	0,3	0,2	0,5	0,6	7,3	28,9	200,4	452,4	169,9	7,7	3,8	8,1		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2	23	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,5	125,6	13,3	154,2	0,9	0	0	0	0,1	0,3	2,1	14,8	49,6	86,6	30,9	1,9	0,9	7,7	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,3	33,7	182,4	0	17,9	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,5	41,7	7,6	1	0,4	0,8	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:	775	31	42,2	96,5	881,4	28,1	290,1	8,5	0,1	0,4	0,1	0,4	0,7	5	53	205,3	353	88,7	9,1	3,5	19,2		
Всего за день:		60,9	69,6	191,1	1610,2	28,6	378,3	15,5	0,2	0,7	0,3	0,9	1,3	12,3	81,9	405,7	805,4	258,6	16,8	7,3	27,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	60	0,9	0,3	11,5	51,8	2,4	9,6	0	0	0	0	0	0	0,3	0	4,3	15,1	22,7	0,4	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:	502	21,2	25,7	64,5	565,6	3,7	328,9	2,5	2,8	0,2	0,5	0,6	0,2	1,2	8,4	135,1	299,5	55,7	4,4	1,8	26,2			
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ	60	1,0	3,7	4,5	54,5	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11,0	0,7	0,2	2,3	51		2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,2	7,8	15,4	149,8	7,6	229,7	1,0	0	0,1	0	0,1	0,2	2,0	15,2	50,7	94,9	34,0	1,8	0,9	10,0	77		2008
КОТЛЕТЫ 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	0,3	3,7	6,9	12,4	6,4	0,2	0,1	1,1	364		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	0	17,9	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	17,6	185,6	125,3	4,3	1,4	2,3	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:	835	41,6	27,4	113,6	843,8	16,7	509,6	12,3	0,1	0,4	0,2	0,6	0,9	13,4	63,3	154,1	520,6	272,1	11	4,9	24,7			
Всего за день:	62,8	53,1	178,1	1409,4	20,4	838,5	14,8	2,9	0,6	0,7	1,2	1,1	14,6	71,7	289,2	820,1	327,8	15,4	6,7	50,9				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	200/5	6,1	7,1	34,0	219,0	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,7	147,5	36,3	0,8	1,0	10,2	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:	500	9,9	14,1	74,3	448,6	0,6	79,6	0,7	0,1	0,3	0,5	0,1	0,2	1,4	11,2	183,6	204,8	50,8	1,7	1,3	13,7			
Обед																								
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ 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	200	7,0	7,6	14,1	147,1	4,3	136,6	2,4	0	0,1	0	0	0,1	1,4	8,3	34,7	91,4	29,8	2,1	0,7	3,4	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	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1,0	1,9		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:	790	31,4	31	125,6	889,7	8,6	527,4	8	0,1	0,2	0,2	0,2	0,6	7,5	56,2	155,1	432,6	125,6	7,2	3,9	11,6			
Всего за день:		41,3	45,1	199,9	1338,3	9,2	607	8,7	0,2	0,5	0,7	0,3	0,8	8,9	67,4	338,7	637,4	176,4	8,9	5,2	25,3			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	150	3,4	3,9	35,1	185,7	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0,1	0,6	9,9	8,7	71,1	24,4	0,5	0,7	0,7	323	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	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	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	525	17,7	17,7	49,3	418,1	1,9	153,1	2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	5,2	6,7	41,2	162	31,3	2,5	1,8	5,3		
Обед																							
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	60	0,6	3,4	2,3	41,4	2,4	10,9	1,5	0	0	0	0	0,2	2,0	15,8	21,8	7,5	0,4	0,1	1,3	303	2008	
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	200/20	7,6	8,3	16,1	165,3	5,8	172,1	1,3	0	0,2	0	0,1	0,2	1,7	11,5	43,3	114,9	32,2	1,1	0,7	18,7	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	150	2,9	3,0	22,9	127,4	12,4	3,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14	80,7	32	1,4	0,6	7,7	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	17,9	87,0	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0,2	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	0,4	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	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4			
Итого за прием пищи:	780	43,3	25,7	96,9	788,8	102,1	450,6	7,2	0,5	0,6	0,4	0,8	1,2	14	47,8	133,6	485,4	189,7	8,2	4,1	39,2		
Всего за день:		61	43,4	146,2	1206,9	104	603,7	9,2	0,5	0,7	0,5	1,2	1,6	19,2	54,5	174,8	647,4	221	10,7	5,9	44,5		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
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	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:	535	22,2	24,9	85,6	645,4	0,1	73,3	1,5	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,3	17,3	230,5	282,4	40,5	3,7	1,4	0,9		
Всего за день:		22,2	24,9	85,6	645,4	0,1	73,3	1,5	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,3	17,3	230,5	282,4	40,5	3,7	1,4	0,9		