

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В7, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	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	1,1	0,6	9		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60/20/10	9,2	14,9	30,9	296,1	0,1	111	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	188,6	140,9	14,8	0,8	1	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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	517	15,3	22,5	79,4	571,4	1,7	162,6	1,5	0,3	0,2	0,3	0,3	0,1	1	12,7	323,3	269,9	45,3	2,7	1,6	9		
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 КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	15,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20	1,3	0,9	4,5	100	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	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
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	25,2	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:	770	39,2	39,3	84	798,6	19,6	261,1	3,9	0,1	0,3	0,3	1	1,4	13,3	38,9	105,1	433,8	93,5	8,9	5	24,9		
Всего за день:		54,5	61,8	163,4	1370	21,3	423,7	5,4	0,4	0,5	0,6	1,3	1,5	14,3	51,6	428,4	703,7	138,8	11,6	6,6	33,9		

2 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	В7, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		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
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	30,9	19,8	85,2	634,5	4,4	82,6	2,8	0,5	0,2	0,4	1,4	0,2	5,2	4,3	297,1	388,4	61,4	4,4	1,3	4,6		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	200/40	11,2	8	44,2	269,1	4,3	136,6	3,5	0	0,2	0	0	0,2	2,1	23,7	46,6	134,6	46,8	3,1	1,1	3,4	117	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СЫРОМ	85/15	16,7	20,9	12,8	296	0,5	70,3	2,2	0	0	0,1	0,5	0,3	4,3	6,2	158,1	215	27,4	1,9	2	5,8	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	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:	800	37,4	32,7	128,7	925,1	45,4	290,3	8,1	0,1	0,3	0,1	0,5	0,6	7,6	55	239,1	437,1	99	8,1	4	11,7		
Всего за день:		68,3	52,5	213,9	1559,6	49,8	372,9	10,9	0,6	0,5	0,5	1,9	0,8	12,8	59,3	536,2	825,5	160,4	12,5	5,3	16,3		

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	В7, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	11	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И РЕДИСНОЙ	60/10/20	8,8	13,6	30,9	275,2	0	47,2	0,3	0,2	0,2	0	0	0,1	1	0,9	13,9	71,3	12,7	1	0,7	1,3		
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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	512	20,1	23	85,7	617,4	1,1	110,2	1,8	0,3	0,3	0,1	0,3	0,2	1,7	18,8	198,6	220,2	34,6	3,2	1,8	2,2		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	3	3,9	46,3	3,1	0,6	1,4	0	0	0	0	0	0,1	5,5	18,3	22,9	10,5	0,7	0,3	2,8	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	10,4	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
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ	100	27,8	6,9	14,5	223,1	0,7	97,6	1,9	0,4	0,2	0,2	0,7	0,5	9,7	7,1	26,5	219,5	98,7	3,3	2,2	10,1	307	2008
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	3,2	3,2	27,4	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 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:	775	40,5	19,2	98	661,8	26,4	734,7	7,1	0,4	0,3	0,2	0,8	1	13,4	57,2	149,3	433,7	182,7	8,3	4,5	24,5		
Всего за день:		60,6	42,2	183,7	1279,2	27,5	844,9	8,9	0,7	0,6	0,3	1,1	1,2	15,1	76	347,9	653,9	217,3	11,5	6,3	26,7		

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	В7, 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	191	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																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	200/20/30	9,2	11,3	23,1	164,6	4,3	187	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	5,6	36,3	306,7	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	25,2	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	29,9	17,5	107,7	673,5	22,8	679,4	4,6	0,5	0,2	0,3	0,5	1,2	9,8	40,8	106,9	356,7	132,2	8,5	3,4	25,2			
Всего за день:		54,8	31,8	199,7	1259	25,4	740,5	12,7	0,6	0,5	0,4	0,8	1,7	17	71,9	162,6	676	319,6	15,4	6,5	31,8			

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	В7, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОСИСКОЙ	150/60	11,8	16,7	33,9	323,3	0	17,9	1,2	0,1	0,2	0	0	0,1	1,6	10,5	28,4	127,6	18,4	2	0,4	0,8	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/20	9,1	7,6	30,8	230	0,1	52	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	187,4	139	14,8	0,8	1	0	14	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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	505	21,2	24,3	79	611,7	1,2	70	1,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	2,2	15,8	230,8	275,4	39,7	3,6	1,4	0,8		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6	52,2	6,2	154,9	1,5	0	0	0	0	0	0,3	4,2	19,7	14,8	8,6	0,7	0,1	1,7	41	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200/20	5,7	8,5	18,3	129	5,7	26	1,3	0	0	0	0,1	0,2	1,7	7,8	25,7	74,7	21	1,3	0,7	4	232	2008
ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ (ГОРБУША)	85/15	22,7	13,4	14,1	200,8	0,4	55,7	1,8	0,1	0,2	0,2	0,2	0	3,7	2,8	100,1	237,3	31,2	0,7	1,2	52	233	2008
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	1,9		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:	780	38,2	31,1	132,5	848	13,7	433,9	7,9	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	7,6	43	204,4	484,3	116,8	6,2	3,5	61		
Всего за день:		59,4	55,4	211,5	1459,7	14,9	503,9	9,2	0,2	0,5	0,3	0,6	0,4	9,8	58,8	435,2	759,7	156,5	9,8	4,9	61,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В7, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	60/20	8,9	7	30,8	222,2	0	0	0,1	0	0,2	0	0	0,1	1,1	0,9	13	73	13,2	1	0,7	1,3		
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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	502	23,5	24,9	85,2	647,9	4,2	252,7	4	0	0,2	0,1	0,3	0,6	5,7	19	54,9	257,1	65	3,6	2,9	7,4		
Всего за день:		24,5	23,8	64,5	502,7	7,4	318,3	2,5	2,6	0,2	0,6	0,9	0,2	0,9	15,5	317,5	401,2	47,1	4,7	2,5	28		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В7, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	150/50	7,4	8,2	46	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		
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	60/20	8,9	7	30,8	222,2	0	0	0,1	0	0,2	0	0	0,1	1,1	0,9	13	73	13,2	1	0,7	1,3		
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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	502	16,6	15,2	91,1	523,6	1,9	26,5	0,1	0	0,3	0,2	0	0,1	1,4	1,5	190	203,3	38,6	2	1,3	14,8		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	15,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20	1,3	0,9	4,5	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	7,9	196	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 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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	25,2	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:	780	34,2	27,4	107,7	752,7	9,2	175,2	8,9	0,1	0,2	0,2	2,3	0,9	8,6	53,6	77,2	464,6	185,5	12	5,6	16,4		
Всего за день:		50,8	42,6	198,8	1276,3	11,1	201,7	9	0,1	0,5	0,4	2,3	1	10	55,1	267,2	667,9	224,1	14	6,9	31,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В7, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,1	17,9	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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	9	30,9	223,3	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,5	0	12,6	40,9	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	19,8	25,5	71,8	527,7	4,2	323,2	3,1	2,8	0,2	0,5	0,6	0,3	1	9,8	141,2	286,4	38,2	5,8	1,9	28,2			
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	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	
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	96	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:	765	40,6	37,9	90,6	838,6	14,5	251,7	4,6	0,1	0,2	0,2	0,9	1,1	12,1	45,7	118,7	396,2	81,9	7,6	4,7	18,4			
Всего за день:		60,4	63,4	162,4	1366,3	18,7	574,9	7,7	2,9	0,4	0,7	1,5	1,4	13,1	55,5	259,9	682,6	120,1	13,4	6,6	46,6			

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	В7, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СЫРОМ	85/15	16,7	20,9	12,8	296	0,5	70,3	2,2	0	0	0,1	0,5	0,3	4,3	6,2	158,1	215	27,4	1,9	2	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	191	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 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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	532	30	27,4	94,8	731	1,6	88,3	7	0,1	0,3	0,2	0,5	0,6	7,3	29,5	202,5	453,8	170,6	7,8	3,8	8,1		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	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 РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	200/20	7,6	8,3	21,1	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
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	9,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,6	3,1	36,4	187,4	0	17,9	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	4,4	73,5	24,3	0,5	0,8	0,8	325	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0,2	0,1	11,8	48,5	5	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,5	4	5	0,6	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:	780	32	17,1	101,7	637,8	12,9	239,6	4,8	0,1	0,2	0	0,5	0,7	9,5	43,9	86	336,2	135,4	5	3,6	26,9		
Всего за день:		62	44,5	196,5	1368,8	14,5	327,9	11,8	0,2	0,5	0,2	1	1,3	16,8	73,4	288,5	790	306	12,8	7,4	35		

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	В7, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	7,1	34	219	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	10,2	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60/20/10	9,2	14,9	30,9	296,1	0,1	111	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	188,6	140,9	14,8	0,8	1	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:	510	15,5	22	79	571,3	0,6	152,2	1	0,3	0,2	0,3	0,3	0,1	1,1	15,9	320,2	295,8	56,9	2,3	2	10,2		
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,5	77,0	4,1	264,4	2,7	0	0	0	0	0	0,3	4,1	14,9	27,6	12,4	0,5	0,3	1,8	30	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,2	7,8	20,4	149,8	7,6	229,7	1	0	0,1	0	0,1	0,2	2	15,2	50,7	94,9	34	1,8	0,9	10	77	2008
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	50/50	14,4	26,4	17,9	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	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	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	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	785	29,8	37,8	113,8	825,2	10,2	306,5	5,9	0,1	0,5	0,1	0,4	0,5	4,6	49,7	192,4	332,8	77,9	5,8	3,3	18,3		
Всего за день:		45,3	59,8	192,8	1396,5	10,8	458,7	6,9	0,4	0,7	0,4	0,7	0,6	5,7	65,6	512,6	628,6	134,8	8,1	5,3	28,5		

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	В7, 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	16	4,4	204,7	1,9	153,1	2	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	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	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	21,1	21,6	84,4	603,8	1,9	176,7	2,3	0,1	0,1	0,1	0,4	0,5	5,8	16,6	49,9	233,1	55,7	3	2,5	6		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6	52,2	6,2	154,9	1,5	0	0	0	0	0	0,3	4,2	19,7	14,8	8,6	0,7	0,1	1,7	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	6,2	6	16,5	142,2	8,5	194,1	1,6	0	0,1	0,1	0,6	0,3	1,8	11,9	35,6	108,1	33,1	1,7	1	6,2	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	21,9	9	24,7	227,2	1,6	118,5	3	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,9	5,6	42,9	164,9	82	2,1	1,8	7,7	314	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 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	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:	810	35,7	23	106,6	728,5	27,9	499,2	7,6	0,1	0,4	0,3	1,1	1,1	12,1	46,8	157,9	419,9	170,5	7,7	4	26		
Всего за день:		56,8	44,6	191	1332,3	29,8	675,9	9,9	0,2	0,5	0,4	1,5	1,6	17,9	63,4	207,8	653	226,2	10,7	6,5	32		

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	В7, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОСИСКОЙ	150/60	11,8	16,7	33,9	323,3	0	17,9	1,2	0,1	0,2	0	0	0,1	1,6	10,5	28,4	127,6	18,4	2	0,4	0,8	331	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/20	9,1	7,6	30,8	230	0,1	52	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0	0,5	4,7	187,4	139	14,8	0,8	1	0	14	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:	505	21,1	24,3	78,8	609,5	0,1	69,9	1,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	2,2	15,2	228,7	274	39	3,5	1,4	0,8		
Всего за день:		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		