

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	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			
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:	567	16,9	24,5	87,9	626,1	1,8	175,8	1,7	0,3	0,3	0,3	0,3	0,1	1,1	14,6	353,2	300	51,4	2,9	1,7	11,3			
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	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	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	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	
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:	850	40,2	40,8	89,3	845	22,7	299,5	4,5	0,1	0,4	0,3	1	1,6	13,8	42,7	117	460,4	103,2	9,3	5,2	27,3			
Всего за день:		57,1	65,3	177,2	1471,1	24,5	475,3	6,2	0,4	0,7	0,6	1,3	1,7	14,9	57,3	470,2	760,4	154,6	12,2	6,9	38,6			

2 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	150	0,6	0,6	13,4	63,5	6	6	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	3	21,6	14,9	10,8	3	0,2	3		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:	592	23,6	26,7	80,4	640,6	0,1	135,6	2,1	0,3	0,3	0,1	0,5	0,2	1,8	23,4	265,2	267,5	33,3	2,7	2,3	2,5		
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
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	250/40	12,5	8,9	49,1	298,7	5,4	171,1	4,2	0	0,4	0	0	0,3	1,7	25,8	54,8	152,7	53,6	3,4	1,3	4,3	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	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
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:	920	39,8	34,3	140,4	991,1	46,5	328,7	9	0,1	0,5	0,1	0,5	0,7	7,3	59,2	249,2	463,6	107,3	8,6	4,2	12,7		
Всего за день:		63,4	61	220,8	1631,7	46,6	464,3	11,1	0,4	0,8	0,2	1	0,9	9,1	82,6	514,4	731,1	140,6	11,3	6,5	15,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/30	14,8	13,1	49,5	365,4	0,1	88,4	1,8	0,1	0,1	0,1	0,5	0,1	0,8	22,5	251,3	196,2	20,6	1,7	1,6	1,2	331	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	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:	562	23,9	26,7	94,7	699	1,2	135,7	2,1	0,3	0,3	0,1	0,5	0,2	1,9	24	280,2	276,3	39,8	3,5	2,3	2,5		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	5,2	1	2,2	0	0	0	0	0	0,1	9,2	30,5	38	17,5	1,1	0,4	4,7	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	12,7	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
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	180	3,9	3,8	20,9	130,5	11	578	2	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 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:	895	42,2	22,5	96,3	727,1	32,8	865,5	8,4	0,4	0,3	0,3	0,8	1,1	13,9	66,9	177,6	473,5	201,1	9,1	4,6	28,3		
Всего за день:		66,1	49,2	191	1426,1	34	1001,2	10,5	0,7	0,6	0,4	1,3	1,3	15,8	90,9	457,8	749,8	240,9	12,6	6,9	30,8		

4 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																								
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	11,7	10,8	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	18,2	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																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,1	8,2	88	27,7	28,5	2,2	0	0	0	0	0	0,4	2,2	47,2	33,5	17	0,7	0,4	2,3	40	2008	
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	250/20/30	9,6	20,9	25,4	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	9,4	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:	900	32,1	33,2	118,2	775,5	51,4	743,1	7,2	0,6	0,3	0,3	0,5	1,3	10,4	44,5	159,9	399,4	153,1	9,4	3,9	28,3			
Всего за день:		58,7	51,4	217,6	1405,2	54	808	16,3	0,7	0,7	0,5	0,8	1,8	18,1	80,2	219	757	366,3	17,2	7,2	35,4			

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	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОСИСКОЙ	200/60	13,6	17,6	45,3	383,6	0	23,6	1,6	0,1	0,2	0,1	0	0,1	1,7	14	31,4	141,6	20,9	2,3	0,5	1,1	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:	555	23	25,2	90,4	672	1,2	75,7	1,7	0,1	0,3	0,2	0,3	0,1	2,3	19,3	233,8	289,4	42,2	3,9	1,5	1,1			
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8	41	2008	
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250/20	5,9	9,3	18,3	145,5	7	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	
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	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:	900	39,8	34,9	145,1	944,1	19,4	578,2	9,8	0,1	0,4	0,2	0,3	0,5	8,2	50	226,3	523	134,1	7	4,2	63,2			
Всего за день:		62,8	60,1	235,5	1616,1	20,6	653,9	11,5	0,2	0,7	0,4	0,6	0,6	10,5	69,3	460,1	812,4	176,3	10,9	5,7	64,3			

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	В7, мкг	РР, мг	Фолие-вая 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	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	
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	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	552	27,1	29,4	95,1	739,7	5	315,9	5	0	0,3	0,1	0,4	0,7	6,9	23,6	61,5	301,2	76,3	4	3,6	9,1			
Всего за день:		27,6	26,5	73,2	561,1	9,4	357,4	2,9	2,9	0,2	0,7	1	0,2	1,1	17,5	338,4	448,8	53,7	5,4	2,9	32,3			

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	185/65	9,3	9,6	50,2	310,5	1	32,6	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	199,8	149,9	23,3	0,2	0,7	16,7			
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	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	552	18,5	16,6	95,3	591,1	2,1	32,7	0,1	0	0,3	0,3	0	0,1	1,4	1,5	227,8	231,7	43	2	1,4	18			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,1	8,2	88	27,7	28,5	2,2	0	0	0	0	0	0,4	2,2	47,2	33,5	17	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	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	100	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	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	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	222,8	150,3	5,2	1,7	2,7	323	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	25,2	92	4	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:	900	38,1	34,9	119,4	903,9	37,8	239,7	12,5	0,1	0,4	0,3	2,3	1	9,8	61,9	132,2	544,7	231,3	13,8	6,4	19,8			
Всего за день:		56,6	51,5	214,7	1495	39,9	272,4	12,6	0,1	0,7	0,6	2,3	1,1	11,2	63,4	360	776,4	274,3	15,8	7,8	37,8			

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	В7, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ФРУКТ ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	13,4	63,5	6	6	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	3	21,6	14,9	10,8	3	0,2	3		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 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:	582	20,1	25,7	76,5	551,1	7,3	325,3	3,4	2,8	0,2	0,5	0,6	0,3	1,2	11,4	150,5	292,8	42,5	6,9	1,9	29,2		
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
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,4	6,4	16,8	145,7	16,5	188	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
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	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
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:	895	42,2	39,2	100,7	895,1	17,7	289,4	5,3	0,1	0,3	0,2	0,9	1,2	12,6	51,3	131,4	418,5	90,1	8	4,9	20,1		
Всего за день:		62,3	64,9	177,2	1446,2	25	614,7	8,7	2,9	0,5	0,7	1,5	1,5	13,8	62,7	281,9	711,3	132,6	14,9	6,8	49,3		

9 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																							
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	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 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:	562	31,7	28,3	102,2	775,2	1,6	92,1	8	0,1	0,4	0,3	0,5	0,6	7,8	34,1	205,9	492,1	196,4	8,7	4	8,6		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	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 РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	250/20	8,3	10,1	24,3	198,7	7,1	212,2	1,8	0	0,2	0,1	0,1	0,3	2	14,4	52,4	132,5	38,8	1,5	0,9	20,3	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	6,2	4,3	131,4	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	180	4,3	3,7	43,7	225,2	0	21,7	0,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,8	12,3	5,2	88,3	29,2	0,5	0,9	0,9	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:	900	33,4	20,5	107,2	714	14,2	283,5	5,4	0,1	0,3	0,1	0,5	0,8	9,9	48,8	95,9	368,6	146,9	5,4	3,9	28,6		
Всего за день:		65,1	48,8	209,4	1489,2	15,8	375,6	13,4	0,2	0,7	0,4	1	1,4	17,7	82,9	301,8	860,7	343,3	14,1	7,9	37,2		

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	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5	7,9	8,9	42,5	274,3	0,6	51,8	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	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:	560	17,3	23,8	87,5	626,6	0,7	162,8	1,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,1	1,3	18,7	349,8	332,8	66,1	2,4	2,2	12,7			
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,6	128,8	6,8	440,6	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,2	20,7	0,9	0,4	2,9	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	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	
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:	855	32,3	48,6	128,2	990,4	17	751	10,5	0,1	0,5	0,1	0,4	0,6	5,2	58,6	219,2	387,4	100,1	6,9	3,7	21,3			
Всего за день:		49,6	72,4	215,7	1617	17,7	913,8	11,6	0,4	0,8	0,4	0,7	0,7	6,5	77,3	569	720,2	166,2	9,3	5,9	34			

11 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																								
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	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 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:	562	22	22,4	91,6	643	3	181,5	2,4	0,1	0,1	0,1	0,4	0,5	6	19,2	53,7	248,6	61,3	3,1	2,7	6,2			
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8	41	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	
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	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 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:	930	30,5	19,9	98,2	647	25,7	414,6	7	0,1	0,3	0,2	0,5	1	10,8	39,7	142,8	338,7	149,2	6,7	3,3	22,6			
Всего за день:		52,5	42,3	189,8	1290	28,7	596,1	9,4	0,2	0,4	0,3	0,9	1,5	16,8	58,9	196,5	587,3	210,5	9,8	6	28,8			

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	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОСИСКОЙ	200/60	13,6	17,6	45,3	383,6	0	23,6	1,6	0,1	0,2	0,1	0	0,1	1,7	14	31,4	141,6	20,9	2,3	0,5	1,1	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:	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			